

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Religiusitas

##### 1. Pengertian Religiusitas

Menurut etimologi kuno, religi berasal dari bahasa Latin “*religio*” yang akar katanya adalah “*re*” dan “*ligare*” yang mempunyai arti mengikat kembali. hal ini berarti dalam *religi* terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi dan mempunyai fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya dengan sesama, alam dan Tuhan.<sup>1</sup>

Menurut Mensen Religiusitas berasal dari bahasa latin “*relegare*” yang berarti mengikat secara erat atau ikatan kebersamaan. Religiusitas adalah sebuah ekspresi spiritual seseorang yang berkaitan dengan sistem keyakinan, nilai, hukum yang berlaku dan ritual.<sup>2</sup>

Definisi lain mengatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah proses untuk mencari sebuah jalan kebenaran yang berhubungan dengan sesuatu yang sakral . Menurut Majid religiusitas adalah tingkah laku manusia yang sepenuhnya dibentuk oleh kepercayaan kepada kegaiban atau alam gaib, yaitu kenyataan-kenyataan supra-empiris. Manusia melakukan tindakan empiris sebagaimana layaknya tetapi manusia

---

<sup>1</sup>Driyarkara, *Percikan Filsafat*. (Jakarta: Lembaga Penunjang Pembangunan Nasional, 1988), hlm.6.

<sup>2</sup>Ahmad Thontowi, *Hakekat Religiusitas*, dari: [sumsel.kemenag.go.id](http://sumsel.kemenag.go.id), diakses tanggal 25 April 2014, hlm.1.

yang memiliki religiusitas meletakkan harga dan makna tindakan empiris-nya dibawah supra-empiris.

Secara mendalam Chaplin mengatakan bahwa religi merupakan sistem yang kompleks yang terdiri dari kepercayaan, keyakinan yang tercermin dalam sikap dan melaksanakan upacara-upacara keagamaan dengan maksud untuk dapat berhubungan dengan Tuhan.<sup>3</sup>

Ananto menerangkan religius seseorang terwujud dalam berbagai bentuk dan dimensi, yaitu:<sup>4</sup>

- a. Seseorang boleh jadi menempuh religiusitas dalam bentuk penerimaan ajaran-ajaran agama yang bersangkutan tanpa merasa perlu bergabung dengan kelompok atau organisasi penganut agama tersebut. Boleh jadi individu bergabung dan menjadi anggota suatu kelompok keagamaan, tetapi sesungguhnya dirinya tidak menghayati ajaran agama tersebut.
- b. Pada aspek tujuan, religiusitas yang dimiliki seseorang baik berupa pengamatan ajaran-ajaran maupun mengabungkan diri ke dalam kelompok keagamaan adalah semata-mata kegunaan atau manfaat intrinsik itu, melainkan kegunaan manfaat yang justru tujuannya lebih bersifat ekstrinsik yang akhirnya dapat ditarik kesimpulan dalam empat dimensi religius, yaitu aspek intrinsik dan aspek ekstrinsik, serta sosial intrinsik dan sosial ekstrinsik.

Spiritualitas/religiusitas merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan ritual keagamaan di

---

<sup>3</sup>Ibid, hlm.2

<sup>4</sup>Ibid, hlm.2

tempat-tempat ibadah namun juga pada keseluruhan aspek kehidupan manusia.<sup>5</sup>

Ditambahkan pula oleh Mangunwijaya, religiusitas merupakan aspek personal dari kehidupan yang beragama, mencakup totalitas rasa kedalaman pribadi dari individu itu sendiri. Religiusitas ini hanya dapat dihayati dari dalam, lebih menekankan kepasrahan diri dan rasa hormat pada Tuhan.

Menurut Spranger religiusitas adalah keyakinan dimana seseorang merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi, yang menaungi kehidupan dan hanya kepada-Nya bergantung dan berserah hati.<sup>6</sup>

Dari beberapa definisi yang diungkapkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa religiusitas merupakan suatu bentuk hubungan manusia dengan penciptanya melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan tercermin dalam sikap perilakunya sehari-hari.

## 2. Dimensi Religiusitas

Aspek religiusitas menurut kementrian dan lingkungan hidup RI 1987 religiusitas (agama Islam) terdiri dalam lima aspek yaitu:<sup>7</sup>

- a. Aspek iman menyangkut keyakinan dan hubungan manusia dengan Tuhan, malaikat, para nabi dan sebagainya.
- b. Aspek Islam menyangkut frekuensi, intensitas pelaksanaan ibadah yang telah ditetapkan, misalnya sholat, puasa dan zakat.

---

<sup>5</sup> Darmawati, *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas....* hlm.103.

<sup>6</sup>Dister, *Psikologi Agama*,( Yogyakarta: Knisius1989). hlm.31.

<sup>7</sup>Thontowi,*Hakekat Religiusitas*,hlm.3

- c. Aspek ihsan menyangkut pengalaman dan perasaan tentang kehadiran Tuhan, Takut melanggar larangan dan lain-lain.
- d. Aspek ilmu yang menyangkut pengetahuan seseorang tentang ajaran-ajaran agama.
- e. Aspek amal menyangkut tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat, misalnya menolong orang lain, membela orang lemah, bekerja dan sebagainya.

Verbit mengemukakan ada enam komponen religiusitas dan masing-masing komponen memiliki empat dimensi. Keenam komponen tersebut adalah:

- a. Ritual yaitu perilaku seremonial baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama.
- b. *Doctrin* yaitu penegasan tentang hubungan individu dengan Tuhan.
- c. *Emotion* adanya perasaan seperti kagum, cinta, takut, dan sebagainya.
- d. *Knowledge* yaitu pengetahuan tentang ayat-ayat dan prinsip-prinsip suci.
- e. *Ethics* yaitu aturan-aturan untuk membimbing perilaku interpersonal membedakan yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk.
- f. *Community* yaitu penegasan tentang hubungan manusia dengan makhluk atau individu lain.

Sedangkan dimensi dari komponen tersebut adalah:

- a. *Content*, Merupakan sifat penting dari komponen misalnya ritual khusus, ide-ide, pengetahuan, prinsip-prinsip dan lain-lain.

- b. *Frequency*, merupakan seberapa sering unsur-unsur atau ritual tersebut dilakukan.
- c. *Intensity*, merupakan tingkat komitmen.
- d. *Centrality*, yaitu hal-hal yang paling menonjol atau penting.

Menurut Glock bahwa ada lima aspek atau dimensi religiusitas yaitu:<sup>8</sup>

- a. Dimensi Ideologi atau keyakinan, yaitu dimensi dari keberagaman yang berkaitan dengan apa yang harus dipercayai, misalnya kepercayaan adanya Tuhan, Malaikat, surga, dan sebagainya. Kepercayaan atau doktrin agama adalah dimensi yang paling mendasar.
- b. Dimensi Peribadatan, yaitu dimensi keberagaman yang berkaitan dengan sejumlah perilaku, dimana perilaku tersebut sudah ditetapkan oleh agama, seperti tata cara ibadah, pembaptisan, pengakuan dosa, berpuasa, shalat atau menjalankan ritual-ritual khusus pada hari-hari suci.
- c. Dimensi Penghayatan, yaitu dimensi yang berkaitan dengan perasaan keagamaan yang dialami oleh penganut agama atau beberapa jauh seseorang dapat menghayati pengalaman dalam ritual agama yang dilakukannya, misalnya kekhusyuan ketika melakukan shalat.
- d. Dimensi Pengetahuan, yaitu berkaitan dengan pemahaman dan pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agama yang dianutnya

---

<sup>8</sup>Djalaludin Ancok dan F.N. Suroso, *Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hlm.46-48.

e. Dimensi Pengalaman. yaitu berkaitan dengan akibat-akibat dari ajaran-ajaran agama yang dianutnya yang diaplikasikan melalui sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Faktor-Faktor Yang Menghasilkan Sikap Keagamaan

Beberapa faktor yang bisa memainkan peranan dalam pembentukan sikap keagamaan atau yang menyebabkan manusia berusaha mendekati diri kepada dzat yang adikodrati yaitu Tuhan adalah sebagai berikut:<sup>9</sup>

#### a. Faktor Sosial

Faktor ini mencakup semua pengaruh sosial dalam mengembangkan sikap keagamaan itu : pendidikan dari orang tua, tradisi-tradisi sosial, dan tekanan-tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan itu. Konsep psikologik yang paling erat kaitannya dengan pengaruh-pengaruh seperti itu adalah konsep *sugesti* yakni proses komunikasi yang menyebabkan diterimanya dan disadarinya suatu gagasan yang dikomunikasikan tanpa alasan-alasan rasional yang cukup.<sup>10</sup>

#### b. Faktor Alami

Pada umumnya ada anggapan bahwa kehadiran keindahan, keselarasan, dan kebaikan yang dirasakan dalam dunia nyata secara psikologik turut memainkan peran dalam membentuk sikap keagamaan. Sebenarnya ada tiga unsur yang bisa dibedakan dalam sumbangan-sumbangan

---

<sup>9</sup>Noer Rahmah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Teras 2013), hlm.55

<sup>10</sup> Ibid, hlm.57

pengalaman di dunia nyata kepada sikap keagamaan yaitu: Pengalaman-pengalaman mengenai manfaat, keharmonisan dan keindahan.

Pengalaman mengenai manfaat timbul dari kenyataan bahwa beberapa benda dari alam semesta atau semua ciptaan Tuhan bermanfaat bagi manusia, tak satupun yang ada di alam ini tak berguna, semua kejadian yang terjadi di alam ini mengandung hikmah yang cukup besar bagi manusia asalkan mereka mau memikirkannya. Adapun yang dimaksud dengan pengalaman keharmonisan bisa dijelaskan dengan mengacu buku Paley, *Natural Theology*. Paley mengemukakan argumen, dari berbagai adaptasi bagian-bagian dari beberapa jenis organisme yang terjadi secara timbal balik dan dari berbagai adaptasi berbagai jenis organisme dengan lingkungannya masing-masing, bahwa organisme itu dicipta oleh disainer yang berpribadi (*personal*). Mungkin dia salah dari sudut logikanya bahwa argumen ini membuktikan adanya relitas disainer yang berpribadi, tetapi dia benar dari sudut pandang psikologik bahwa ini merupakan salah satu alasan mengapa orang percaya akan adanya disainer yang berperibadi itu. Bila yang terjadi memang demikian, kita dapat mengatakan bahwa jenis pengalaman ini, dimana dunia tampak memiliki sifat sebagai barang buatan pabrik, merupakan salah satu sumber atau akar sikap keagama-an.<sup>11</sup>

Selanjutnya yang ketiga adalah pengalaman mengenai keindahan di dunia nyata ini. Dunia ini tampak indah mengagumkan dan luar biasa,

---

<sup>11</sup>Ibid, hlm.59.

dan ini tidak mungkin telah muncul dengan sendirinya, keindahan di alam ini sudah pasti ada yang membuat (yang mungkin disebut Tuhan).

Pengalaman mengenai keindahan itu sudah diintelektualisasikan menjadi argumen filosofis yang menyatakan bahwa adanya keindahan di dunia itu menunjukkan adanya pencipta keindahan itu. Barang kali ini disebut argumen *estetik* untuk membuktikan ekistensi Tuhan. Jadi pengalaman mengenai keindahan itu merupakan salah satu faktor dalam proses pembentukan sikap keagamaan.

#### c. Faktor Konflik Moral

Konflik moral dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang menentukan sikap keagamaan sama halnya dengan pengalaman di alam ini. Konflik itu merupakan konflik antara kekuatan-kekuatan yang baik dan kekuatan yang jahat yang ada pada dirinya sendiri.<sup>12</sup> Kekuatan-kekuatan yang baik bisa dijelaskan sebagai kekuatan-kekuatan yang ada pada pihak makhluk yang baik, sedangkan kekuatan yang jahat merupakan kekuatan yang ada pada pihak lawannya, atau kekuatan jahat bisa dipersonifikasikan, misalnya sebagai sifat makhluk-makhluk jahat. Dengan demikian kepercayaan akan adanya Tuhan yang baik, antara lain bisa dianggap sebagai intelektualisasi konflik moral itu. Konflik moral ini dapat membawa orang pada dualisme dalam sikap keagamaannya karena rangsangan-rangsangan yang baik dapat dianggap sebagai rangsangan yang sesuai dengan kehendak Tuhan, sedangkan rangsangan

---

<sup>12</sup>Ibid, hlm.61.

yang tidak benar berasal dari kekuatan-kekuatan spiritual dunia spiritual yang bertentangan dengan Tuhan.

d. Faktor Intelektual

Proses-proses intelektual itu merupakan bagian dari landasan sikap keagamaan, karena memang ada benarnya bahwa suatu kepercayaan secara diam-diam akan lebih kuat dipengangi bila proses pemikiran dapat digunakan untuk memberikan alasan pembedanya, dan kebanyakan orang cenderung meninggalkan kepercayaan-kepercayaan yang dimata mereka tampak kurang mendapatkan dukungan intelektual meskipun kepercayaan-kepercayaan ini menarik perhatian mereka berdasarkan pertimbangan-pertimbangan lainnya.

Selanjutnya metode-metode pengajaran agama yang bersifat otoriter dapat mengakibatkan meningkatnya kepastian dalam keyakinan agama dan juga intoleransi agama.<sup>13</sup>

e. Faktor Afektif (Emosional)

Salah satu faktor yang membantu pembentukan sikap keagamaan adalah sistem pengalaman emosional yang dimiliki setiap seseorang dalam kaitannya dengan agama mereka. Ini bisa disebut “emosional” atau afektif” dalam sikap keagamaan. Pengalaman keagamaan di sini bisa berupa pengalaman yang meskipun secara orisinal terjadi dalam kaitan bukan keagamaan tetapi ia cenderung mengakibatkan perkembangan keyakinan keagamaan atau bisa juga suatu corak pengalaman yang

---

<sup>13</sup>Ibid, hlm.62

timbul sebagai bagian dari perilaku keagamaan yang mungkin memperkuat, memperkaya atau justru memodifikasi kepercayaan-kepercayaan keagamaan yang sudah dianut sebelumnya.

f. Faktor Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi

Faktor lainnya yang dianggap juga sebagai sumber keyakinan agama ialah adanya kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi secara sempurna di mana-mana sehingga mengaikatkan terasa adanya kebutuhan akan kepuasan-kepuasan agama.

Menurut Daradjat kebutuhan manusia secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua golongan besar, yaitu:<sup>14</sup>

1. Kebutuhan primer, yaitu kebutuhan jasmaniah/fisik (makan, minum, seks, dan sebagainya)
2. Kebutuhan rohaniah (*psychis and sosial*), antara lain:
  - a. Kebutuhan akan rasa kasih sayang
  - b. Kebutuhan akan rasa aman
  - c. Kebutuhan akan rasa harga diri
  - d. Kebutuhan akan rasa bebas
  - e. Kebutuhan akan rasa sukses
  - f. Kebutuhan akan rasa tahu (menenal)

Tidak selamanya orang dalam kehidupan ini, dapat memenuhi semua kebutuhan di atas, karena bermacam-macam suasana yang mempengaruhi dan yang harus dihadapinya. Jika tidak terpenuhi maka orang

---

<sup>14</sup>Ibid,hlm.66.

akan gelisah dan mencari jalan untuk mengatasinya, baik dengan cara yang wajar, maupun dengan cara yang tidak wajar atau kurang sehat.<sup>15</sup> untuk menutupi atau mengimbangi kekurangan-kekurangan yang dirasakan dalam memenuhi kebutuhan tersebut, perlu adanya kepercayaan kepada Tuhan. Sebab jika unsur Tuhan disingkirkan dalam upaya proses pemenuhan kebutuhan seseorang, maka yang akan terjadi adalah semakin banyak orang yang berusaha untuk memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani dengan cara yang tidak benar dan menyimpang dari akidah-akidah atau norma-norma agama yang telah digariskan. Sebagai misal untuk memenuhi kebutuhan biologis, bagi orang yang jauh dari Tuhan maka ia akan memenuhinya dengan cara melakukan seks bebas yang penting ada uang, untuk memenuhi kebutuhan ingin sukses seseorang akan rela menyakiti teman kerjanya sekiranya ia dapat kepuasan dan yang lain terkalahkan. Dengan demikian jelas bahwa unsur Tuhan mutlak harus selalu dijadikan fondasi jika seseorang dalam proses pemenuhan kebutuhan hidup dan tetap berdampak pada ketenangan dan ketentraman batin.

#### 4. Karakteristik Kesadaran Beragama yang Matang

Kesadaran beragama merupakan dasar dan arah dari kesiapan seseorang mendakan tanggapan, reaksi, pengolahan, dan penyesuaian diri terhadap rangsangan yang datang dari dunia luar. Semua tingkah laku dalam

---

<sup>15</sup>Ibid, hlm 67

hidupnya seperti berpolitik, berekonomi, berkeluarga, bertani, berdagang, dan sebagainya diwarnai oleh sistem kesadaran beragama.<sup>16</sup>

Menurut G.W. Allport bahwa karakteristik orang yang telah matang kesadaran beragamanya apabila telah memiliki enam ciri khusus, yaitu:<sup>17</sup>

a. Diferensiasi yang Baik

Diferensiasi berarti semakin bercabang, makin bervariasi, makin kaya dan makin majemuk suatu aspek psikis yang dimiliki seseorang. Semua pengalaman, rasa dan kehidupan beragamaan makin lama semakin matang, semakin kaya, kompleks dan makin bersifat pribadi. pemikirannya makin kritis dalam memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dengan berlandaskan Ketuhanan.

Kesadaran beragamaan yang tidak terdiferensiasi menunjukkan sikap dan tingkah laku keagamaan yang tidak kritis, statis, miskin wawasan, kurang dinamis dan kurang terintegrasi di dalam kepribadiannya serta menerima nasib. Ia menerima ajaran agama tanpa pengolahan serta mempercayai begitu saja, apa yang diaturkan oleh guru maupun tokoh agama, dan ia merasa puas dengan keimanan yang dimilikinya.

b. Motivasi Kehidupan Beragama yang Dinamis

Motivasi kehidupan beragama pada mulanya berasal berasal dari berbagai dorongan, baik psikologis, psikis maupun sosial. *Pertama*, dorongan biologis, seperti rasa lapar, rasa haus, kemiskinan, penderitaan dan sebagainya. Orang biasanya akan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan

---

<sup>16</sup>Ibid, hlm.167.

<sup>17</sup>Ibid, hlm.167.

jika hidupnya dilanda penderitaan dan kemiskinan. *Kedua*, dorongan psikologi, seperti kebutuhan akan kasih sayang, pengembangan diri, rasa ingin tahu, harga diri dan sebagainya.<sup>18</sup> Dalam realitas kehidupan beragama, sering ditemukan banyak pemuda-pemudi aktif mendekati diri kepada Tuhan dikala memiliki pengharapan jatuh cinta pada lawan jenisnya, atau mereka mengharapkan agar Tuhan memberikan jodoh yang baik. *Ketiga*, dorongan sosial seperti ingin populer, agar diterima oleh suatu kelompok maupun ambisi pribadi akan kebutuhan kekuasaan juga seringkali menjadi motif seseorang atau kelompok untuk lebih intens dalam melakukan aktifitas beragama atau aktif dalam kegiatan sosial keagamaan sosial dimasyarakat, seperti menjadi takmir masjid, ikut membangun madrasah atau panti asuhan, ikut aktif dalam kegiatan kelompok *tahlil* atau *yasinan* dan sebagainya.

Kebutuhan-kebutuhan tersebut jika mendapat pemuasan dalam kehidupan beragama dapat menimbulkan dan memperkuat motivasi keagamaan yang lama-kelamaan akan menjadi otonom, yaitu orang akan termotivasi untuk beribadah, baik didorong oleh kebutuhan atau tidak. Atau dalam bahasa sederhana seseorang jika sudah membisakan diri untuk melakukan segala aktifitas keagamaan secara rutin (*istiqomah*), maka dia akan termotivasi dengan sendirinya melakukan aktifitas tersebut, walaupun terkadang sekali waktu mungkin ia tidak melakukannya karena kondisi fisik maupun psikisnya tidak memungkinkan.

---

<sup>18</sup>Ibid, hlm. 168

c. Pelaksanaan ajaran Agama secara Konsisten dan Produktif

Kesadaran agama yang matang juga terletak pada konsistensi atau keajegan pelaksanaan hidup beragama secara bertanggung jawab dengan mengerjakan perintah agama sesuai kemampuan dan berusaha secara maksimal meninggalkan larangan-larangan-Nya. Pelaksanaan kehidupan beragama atau peribadatan merupakan realisasi penghayatan ketuhanan dan keimanan. Dalam melaksanakan hubungan dengan Tuhan benar-benar menghayati hubungan tersebut dan tiap kali terjadi penghayatan baru. Ibadahnya bersifat subjektif, kreatif dan dinamis. Ia selalu berusaha mengharmoniskan hubungan dengan Tuhan, sesama manusia lain dan alam sekitarnya melalui sikap dan tingkah lakunya dan itulah yang dinamakan perilaku moralitas agama.<sup>19</sup>

d. Pandangan Hidup yang Komprehensif dan Integral

Kesadaran agama yang matang ditandai adanya pandangan hidup yang komprehensif yang dapat mengarahkan dan menyelesaikan berbagai masalah hidup. Filsafat hidup yang komprehensif itu meliputi berbagai pola pandangan, pemikiran dan perasaan yang luas.<sup>20</sup>

Kepribadian yang matang memiliki filsafat hidup yang utuh dan komprehensif. Keaneragaman kehidupan dunia harus diarahkan pada keteraturan. Keteraturan ini berasal dari analisis terhadap fakta yang ternyata mempunyai hubungan satu sama lain. Fakta itu bukan hanya benda materi, akan tetapi meliputi alam perasaan, pemikiran, motivasi, norma,

---

<sup>19</sup>Ibid, hlm 169

<sup>20</sup>Ibid, hlm 170

nilai-nilai kemasyarakatan dan nilai-nilai kehidupan rohaniyah. Manusia memerlukan pegangan agar dapat menentukan pilihan tingkah lakunya secara pasti, dan pegangan itu bukan hanya berasal dari filsafat saja melainkan juga dari agama sebagai penentu arah.

Bagi orang yang matang beragamanya, maka memahami dan melakukan agama tidak sekedar bersifat formalitas dan parsial, tetapi berusaha memahami dan melaksanakan agama secara logika, perasaan dan tindakan, bahkan memasuki wilayah agama secara utuh.

Di samping komprehensif, pandangan dan pegangan hidup harus terintegrasi, yakni merupakan suatu landasan hidup yang menyatukan hasil diferensiasi aspek kejiwaan yang meliputi fungsi kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam kesadaran beragama, integrasi tercermin pada keutuhan pelaksanaan ajaran agama, yaitu keterpaduan ihsan, iman dan peribadatan. Pandangan hidup yang matang bukan hanya keluasan cakupannya saja, akan tetapi mempunyai landasan terpadu yang kuat dan harmonis.

Pandangan orang yang matang kesadaran beragamanya akan terbuka lebar dan berusaha mencari, menafsirkan dan menemukan nilai-nilai baru dalam ajaran agamanya agar dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, yang penafsiran itu pada masing-masing orang berbeda sesuai dengan tingkat kematangan masing-masing. Dan tiap-tiap orang memiliki kematangan kesadaran beragama berbeda, karena perbedaan pengalaman hidup. Akibatnya, penghayatan dan perasaan

ketuhanan, keimanan dan peribadatannya sangat bersifat subyektif dan pribadi, namun secara sosial keagamaan ia tetap senang hati bergabung dengan orang-orang yang taat beragama di sekitarnya tanpa memamerkan kelebihannya di muka umum.

e. Semangat Pencarian dan Pengabdian kepada Tuhan

Ciri lain dari orang yang memiliki kesadaran beragama yang matang ialah adanya semangat mencari kebenaran, keimanan, rasa ketuhanan dan cara terbaik untuk berhubungan dengan manuia dan alam sekitar.<sup>21</sup> Ia selalu menguji keimananya melalui pengalaman-pengalaman keagamaan sehingga menemukan keyakinan yang lebih tepat. Peribadatnya selalu dievaluasi dan ditingkatkan agar bisa menemukan kenikmatan penghayatan “kehadiran” Tuhan. Tapi walaupun demikian ia masih merasakan bahwa keimanan dan peribadatannya, belum sebagaimana mestinya dan belum sempurna. Karena kesempurnaan itu sendiri tidak mungkin dicapai seumur hidupnya, ia hanya mampu mendekatinya. Setiap beribadah ia merasa dekat dengan Tuhan, sehingga ia menyakini sepenuhnya Bahwa Tuhan itu ada dan selalu memantau setiap langkah perbuatan kita.

Dengan demikian ciri dari orang yang matang beragama adalah setiap nafas, setiap langkah dan aktvitasnya selalu diupayakan untuk mendekatkan diri kepada-Nya sera untuk mencari ridho-Nya dengan sesegera mungkin.

---

<sup>21</sup>Ibid, hlm.173

Di samping yang tersebut diatas, dalam Al-Qur'an juga telah disebutkan kriteria dari orang yang telah matang dalam beragama yang diantaranya adalah:<sup>22</sup>

1. Rasa cinta yang kuat pada Allah (QS. Al-Baqarah: 165)
2. Iman pada semua nabi (QS. AL-Baqarah: 136)
3. Setia pada janji (QS. AL-Baqarah: 177)
4. Tolong-menolong pada kebaikan (QS. AL-Maidah: 2)
5. Adil, jujur, hidup secara wajar (QS An-Nisa: 135, al-Maidah: 2, al-Baqarah: 62)
6. Menafkahkan hartanya (Al-Imran: 133-134)
7. Menahan diri sewaktu marah, pemaaf (Al-Imran: 133-134)
8. Hidupnya berjuang di jalan Allah (Al-Baqarah: 207)

## **B. Coping Stres**

### 1. Pengertian Stres

Sebelum membahas pengertian stres, sebaiknya perlu memahami tiga komponen stres yaitu:<sup>23</sup>

#### a. Stresor

Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Secara umum stimulus atau rangsangan bisa berasal dari beberapa hal berikut ini:<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup>Ibid,hlm.175.

<sup>23</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalm Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara,2009),hlm27.

1. Lingkungan, yaitu hal-hal yang berasal dari luar tubuh manusia yang bersifat fisik maupun nonfisik misalnya
  - a. Cuaca. Udara yang sangat panas menyebabkann kita mengambil kipas dan mengibas-ngibaskannya, sehingga udara terasa lebih segar dan tubuh tidak kepanasan.
  - b. Suara. Suara yang terlalu bising dan memekakkan telinga bisa mengganggu konsentrasi sehingga hasil kerja/kualitas istirahat (tidur) tidak optimal.
  - c. Kepadatan. Rungan yang sempit dan diisi dengan banyak orang menyebabkan sesak, sehingga orang-orang yang di dalamnya menjadi lebih mudah tersulut emosinya.
  - d. Tuntutan interpersonal. Orang yang ambisius sering kali merasa *kemrungsung* (tergesa-gesa) untuk selalu bisa mewujudkan apa yang diinginkan. Perasaan yang terlalu *ngoyo* ini sangat retan terhadap stres, lebih-lebih apabila misi tersebut gagal.
  - e. Hubungan antar manusia. berhubungan dengan orang-orang yang “sulit”, mau menang sendiri, otoriter, tergantung, dan terlau mencampuri urusan orang lain, bisa mempermudah timbulnya stres. Karena, orang jenis ini sangat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup kita.

---

<sup>24</sup>Nurul Chomariah, *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*, (Yogyakarta: Diva Press, 2009), hlm. 16.

- f. Tekanan waktu. Tugas sekolah/jenis pekerjaan yang sangat dibatasi waktu dalam penyelesaiannya juga bisa stres. Misalnya, Tugas yang menumpuk, dan harus diselesaikan dalam waktu dua hari.
  - g. Tuntutan penampilan. Misalnya, kita akan pergi ke acara ulang tahun/pernikahan. Biasanya kita sudah dusibukkan dengan urusan pakai baju yang mana, sepatu yang mana, tas yang mana, belum lagi kado yang dibawa. Hal-hal semacam ini sedikit banyak menyebabkan kita stres.
  - h. Berbagai ancaman rasa aman dan harga diri. Perasaan kurang aman, serta perasaan harga diri yang ditimbulkan oleh pikiran kita sendiri, bisa mempermudah kita mengalami stres.
2. Tubuh/fisiologis, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan proses pertumbuhan atau kondisi tubuh seseorang, misalnya:<sup>25</sup>
- a. Proses perkembangan fisik dari masa kanak-kanak menuju tahap remaja. Remaja kurang memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya perkembangan fisik yang pesat tiba-tiba secara bersamaan, misal tiba-tiba mereka mengalami mimpi basah/menstruasi, tiba-tiba tubuhnya tinggi dan besar, tiba-tiba suara berubah, bentuk tubuh berubah, ada bau badan, tumbuh jerawat umumnya menderita stres. Hal ini meresahkan kaum remaja.
  - b. Proses menopause. Ibu-ibu yang sudah paruh baya akan mengalami berhentinya menstruasi tiap bulan. Hal ini disebut dengan masa

---

<sup>25</sup> Ibid, hlm. 18.

menopause. Masa ini sering kali ditandai dengan tubuh kurang enak/pegal-pegal, muka terasa terbakar, kulit mengering, susah tidur, dan sebagainya. Kondisi yang ada di luar kebiasaan serta rasa tubuh yang kurang enak menyebabkan mereka sering mengalami stres.

- c. Proses menua. Proses ini dialami semua orang, kulit keriput, rambut beruban, jarak pandang berubah, perut gendut, dan sebagainya. Bagi sebagian orang, hal ini sangat meresahkan, karena daya tarik fisiknya (kecantikan dan ketampanan) telah memudar. Oleh sebab itu, produk-produk kecantikan yang *anti aging*, semir rambut, sangat laris di pasaran.
- d. Menjelang menstruasi. Tidak bisa dipungkiri, saat menjelang menstruasi, para wanita merasa badan pegal-pegal, *mood* jelek, perut bagian bawah nyeri, dan suhu badan lebih tinggi dari biasanya. Kondisi ini membuat wanita mudah tersulut emosinya.
- e. Penyakit yang diderita. Kondisi emosi orang yang sehat dengan orang sakit sangatlah berbeda. Orang yang sedang sakit lebih emosional karena rasa tubuh yang kurang nyaman bisa mengakibatkan penderitaan tersendiri. Coba kita bandingkan, kondisi emosi kita sewaktu menderita sakit gigi dan sewaktu kita sehat. pasti sangatlah berbeda. Pada saat sakit gigi, mendengar suara berisik sedikit saja menyebabkan emosi kita meledak.

3. Pikiran, yaitu bisa menafsirkan kejadian dan mengambil sikap atas kejadian tersebut. Sebagian orang mampu bersikap positif, namun ada pula yang bersikap negatif, tergantung diri kita masing-masing.<sup>26</sup> ada yang menelaah peristiwa itu, dan mengambil sisi positifnya, sehingga dengan mudah bangkit setelah terpuruk. Demikian juga sebaliknya, ada yang meratap, cemas, gundah yang berlarut-larut, sehingga kerja kurang optimal.

b. Respon Stres

Respon stres adalah reaksi yang muncul ketika datangnya suatu stresor .

c. Proses Stres

Proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor samapai munculnya stres.

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi permasalahan lainnya dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi, stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.<sup>27</sup>

Cloninger mengemukakan stres 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.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup>Ibid,hlm.20.

<sup>27</sup>ristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Abnormal*, (Bandung: CV. Lubuk Agung, 2011),hlm.59.

<sup>28</sup> Safaria,*Manajemen Emosi...*,hlm.28

Ahli lain, Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuan untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti *post-traumatic stress disorder*.<sup>29</sup>

Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo yang mendefinisikan stres sebagai berikut:<sup>30</sup>

1. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
2. sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halang; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
3. kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem; tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
4. suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Istilah stres secara historis telah lama digunakan untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang, ataupun reaksi seseorang

---

<sup>29</sup>Ibid.hlm.28

<sup>30</sup>Ibid,hlm.28.

terhadap tuntutan-tuntutan tersebut. Menurut H. Handoko, stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.<sup>31</sup>

## 2. Jenis dan Reaksi Stres

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam pelbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor (misalnya masalah pekerjaan), respon terhadap stresor sebagai stres atau distress (misalnya perasaan terhadap tekanan). Para peneliti juga membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distres*, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut *eustres*. Selye menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.<sup>32</sup>

Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain sebagai berikut:<sup>33</sup>

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

---

<sup>31</sup>Zuzina Lukluk A. dan Siti Bandiah, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hlm.6.

<sup>32</sup>Ibid, hlm.29.

<sup>33</sup>Ibid, hlm.29

- b. *Reaksi fisiologis*, bisa muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- c. *Reaksi proses berpikir (Kognitif)*, biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. *reaksi perilaku*. Pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, ngepil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya.

### 3. Sumber Stres

Menurut Ed Boenisch, Ph.D. dan C. Michele Haney, Ph.D. dalam buku *The Stress Owner's Manual* mereka menyebutkan ada enam hal yang bisa menyebabkan kita mengalami stres. Keenam sumber stres tersebut, adalah sebagai berikut:<sup>34</sup>

*Pertama*, manusia. Kita semua merupakan makhluk sosial, makhluk yang selalu membutuhkan orang lain. Kehadiran ataupun kerja sama dengan orang lain sangat kita perlukan selama rentang kehidupan kita. Dengan orang lain pun kita semua bisa tumbuh dan berkembang secara optimal.

Kunci keberhasilan ini adalah adanya keseimbangan hubungan antar keduanya, yang menyangkut pengungkapan perasaan (suka/tidak suka, berkenan/tidak, gembira/sedih), melewati waktu bersama. menikmati kehadiran-nya, berbagai perasaan/pengalaman, saling memberi dan menerima, membuat komitmen, dan sebagainya, Dalam keseimbangan ini, antar kita dengan

---

<sup>34</sup>Chomaria, *Tips Jitu....*, hlm.58.

orang lain harus saling bisa menikmati hubungan yang terjalin. Jika salah satu pihak telah terzhalimi, maka akan timbul tekanan dalam hubungan tersebut. Apabila tidak ada keseimbangan antar keduanya, biasanya akan mengalami stres yang ditandai dengan adanya perasaan kesepian, kesal, frustrasi, tidak dimengerti, dan terintimidasi.

*Kedua, uang.* Uang memang bukan segalanya. Namun, hampir semua orang percaya bahwa uang bisa menjamin mutu kehidupan, sehingga banyak orang menganggap sebagai kebahagiaan sangat disokong oleh ada dan tidaknya uang. Hampir semua keberadaan dan kebendaan yang kita miliki bisa diukur dengan punya/tidaknya uang, misalnya terawatnya tubuh (termasuk asupan gizi yang kita makan), jenis rekreasi yang dilakukan, benda yang dimiliki, tabungan, karier, gaji, budget bulanan, sekolah yang dipilih, gaya hidup, dan komunitas yang dipilih. Ternyata, dari kesemuanya, memang uang sangat memiliki peran yang penting.<sup>35</sup>

Dalam keadaan tidak mempunyai uang (mengalami kesulitan keuangan), kita dengan mudah akan mengalami stres. Stres yang berkaitan dengan uang, biasanya muncul dengan perasaan yang tidak berdaya, frustrasi, dan marah.

*Ketiga, pekerjaan.* Dalam konteks ini, pekerjaan merupakan status yang dipandang seseorang, misalnya sebagai PNS, karyawan swasta, mahasiswa ataupun sebagai ibu rumah tangga. Status ini melibatkan serangkaian pekerjaan yang sangat menyita waktu. Hampir seluruh waktu efektif untuk

---

<sup>35</sup>Ibid, hlm.62

melakukan pekerjaan adalah 8 jam sehari, dari pukul 08.00-16.00. Hal tersebut belum termasuk lembur di kantor atau beberapa pekerjaan yang harus diselesaikan di rumah.<sup>36</sup>

Karena suatu pekerjaan sangat berkaitan dengan prestasi, gaji, kebanggaan, kepuasan, maka sangat dimungkinkan stres akan muncul. Apabila jika kita mempunyai pola kerja yang semrawut. Misal, tidak membedakan peran kepada keluarga dengan karyawan. Hal ini sering terjadi jika sering membawa pulang pekerjaan kantor ke rumah. Alhasil peran kepala keluarga, suami, atau ayah banyak berkurang. Seluruh pikiran dan tenaga seolah-olah dihabiskan untuk bekerja.

*Keempat*, waktu senggang. Waktu senggang merupakan jeda yang ada setelah kita melakukan kegiatan rutin yang menyita banyak waktu. Banyak dari kita yang belum memanfaatkan waktu senggang untuk kegiatan yang bersifat rekreatif. Padahal, waktu senggang selalu ada dalam kegiatan rutin kita, apapun profesi yang disandang.<sup>37</sup>

Kegiatan rekreatif tidak harus membuang uang yang banyak. hal ini bisa dimanfaatkan untuk pengajian, shalat, penyaluran hobi seperti merawat tanaman, hewan, melakukan kegiatan sosial, mengurus kegiatan masjid, LSM, silaturahmi, dan bermain dengan anak. Pemanfaatan waktu senggang sangat baik untuk mengurangi stres dan membuat kita segar kembali.

---

<sup>36</sup>Ibid,hlm.66

<sup>37</sup>Ibid,hlm.72.

*Kelima*, pikiran. Pikiran merupakan kekuatan yang maha dahsyat. Pikiran tentang diri akan berdampak pada sikap dan perilaku yang ditampilkan. Orang yang merasa dirinya pintar, biasanya akan mengembangkan sikap dan perilaku suka belajar, menyenangi hal-hal baru, kegitanannya teratur, menyukai hal-hal yang prestatif. Dalam ilmu psikologi, inilah yang disebut dengan *nubuat* yang dipenuhi sendiri.<sup>38</sup>

Pikiran juga menghubungkan jiwa. Dalam kondisi apaun, kita selalu membutuhkan Sang Khalik. Ibadah rutin dan doa merupakan teknik penguras stres dan merupakan kedamaian yang teramat dalam.

*Keenam*, tubuh. Tubuh dan jiwa saling mempengaruhi. Tubuh yang kurang terawat atau terlalu lelah bisa menyebabkan stres mental, misalnya kondisi tubuh yang terlalu capai bekerja bisa menyebabkan kejenuhan. Kondisi fisik yang terlalu terforsir juga dapat menyebabkan mudah jatuh sakit. Bagi yang mengalami stres fisik, biasanya ditandai dengan munculnya keluhan-keluhan, seperti leher dan bahu yang menegang, sakit kepala sebelah, mual, jantung berdebar, kehilangan atau bahkan terlalu besar nafsu makannya, gangguan pencernaan, mudah terkena sakit flu.<sup>39</sup>

Menurut Zulzina Lukluk A dan Siti Bandiah ada 2 faktor penyebab stres adalah:<sup>40</sup>

1. Kejadian hidup sehari-hari baik gembira dan sedih seperti:
  - a. Menikah/mempunyai anak.

---

<sup>38</sup>Ibid,78

<sup>39</sup>Ibid,85

<sup>40</sup> Lukluk A, *Psikologi Kesehatan*, hlm.75

- b. Mulai tempat kerja yang baru, pindah rumah/emigrasi.
  - c. Kehilangan orang yang dicintai baik karena meninggal atau cerai.
2. Pelajaran sekolah maupun pekerjaan yang membutuhkan jadwal waktu yang ketat, dan atau bekerja dengan atasan yang keras dan kurang penegertian.
4. Dampak Negatif Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut:<sup>41</sup>

- 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, apatif, agresi, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.

---

<sup>41</sup> Safaria, *Manajemen Emosi.....*, hlm.30

e. *Gejala organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/ku-liah, menurunnya profuktivitas, ketengangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Keliama dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Individu harus memahami gejala-gejala ini ketika mengalami stres. Pemahaman terhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu untuk melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui *coping* yang efektif.

#### 5. Pengertian Coping

Coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta 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*).

Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seseorang wanita harus memilih antara keluarga dan kariernya, Tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya. Coping menghasilkan dua tujuan, *pertama*, individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.

Menurut Matheny, dkk. yang mendefinisikan coping sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

Murphy yang mengatakan bahwa tingkah laku coping sebagai segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan.

Menurut Lazarus 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<sup>42</sup>.

*Coping stres* merupakan yang terjadi dalam diri individu saat ia mengalami stres. Proses ini merupakan reaksi individu untuk dapat memberikan toleransi, menahan atau mengatasi dampak negatif dari stres. Fokus utama dalam mengelola stres menurut Doelhadi adalah untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres itu sendiri.<sup>43</sup>

Menurut Richard Lazarus, dkk, *coping stres* memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah.<sup>44</sup>

a. *Emotion-focused coping* adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emo-*

---

<sup>42</sup>Ibid,hlm.97.

<sup>43</sup>Darmawanti,*Hubungan Tingkat Religiusitas....*hlm.104.

<sup>44</sup>Safaria *Manajemen Emosi.....*,hlm.104.

*tion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu merubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan ruman atau kantor.

Menurut Sarafino, *emotion-focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang bisa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berfikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*. Sebagai contoh, ketika terjadi perceraian pada sepasang suami istri maka yang sering terjadi adalah pikiran yang menyatakan bahwa, “Aku sesungguhnya tidak benar-benar membutuhkannya, dan aku tetap dapat hidup tanpanya.”<sup>45</sup>

- b. *Problem-focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, kadaan, atau pokok permasalahan. Setiap hari dalam kehidupan kita secara tidak langsung *problem-focused coping*

---

<sup>45</sup>Ibid, hlm105

telah sering kita gunakan, seperti, saat kita benegosiasi untuk membeli sesuatu di toko, saat kita membuat jadwal pelajaran, mengikuti *treatment-treatment* psikologis, atau belajar untuk meningkatkan ketrampilan (kursus bahasa Inggris, menjahit, pelatihan komputer) .

Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:<sup>46</sup>

- a. *Seeking sosial emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape aviodance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya,
- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

---

<sup>46</sup> Ibid, hlm108.

Folkman dan Lazarus juga mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari peneliti-penelitiannya, Aspek-Aspek tersebut adalah:<sup>47</sup>

- a. *Seeking information support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Selain *emotional focused coping* dan *problem focused coping* yang disebutkan di atas ada strategi coping yang berfokus religi, yang merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan misalnya, sembahyang, berdoa atau pergi kerumah ibadah. Strategi  *coping* ini didasari oleh adanya keyakinan bahwa Tuhan akan membantu seseorang yang mempunyai masalah.<sup>48</sup>

### C. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti menemukan penelitian yang relevan tentang beberapa hasil penelitian terdahulu. Dari hasil penelitian yang ditulis oleh Liza Mega Firiya Sari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2013 dengan judul “Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Menopause”. Dari hasil penelitiannya ada hubungan antara tingkat religiusitas

---

<sup>47</sup>Ibid,hlm.108.

<sup>48</sup> Alfindra Primpladhi,*Hubungan Trait Kepribadian Neuroticism,Strategi Coping,dan Stres Kerja*.(jurnal psikologi sosial,vol 14,No 3, thn 2008),LPSP3,hlm.208.

dengan kecemasan dalam menghadapi menopause dengan pembuktian hasil analisa memunculkan nilai r sebesar -0,636 dengan nilai p sebesar 0,000 jadi semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin rendah kecemasan menghadapi menopause.

Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres yang ditulis oleh Ira Darmawanti Program Studi Psikologi tahun 2012 hasil yang didapatkan adalah ada korelasi yang positif antara tingkat religiusitas seseorang dengan *coping stresnya*, dengan nilai r sebesar 0,6344 dan  $p < 0,001$ .

Pengaruh Religiusitas dan *Adversity Quotien* Terhadap Stres Kerja pada Agen Ansuransi Jiwa Bersama Bumiputera 1912 yang ditulis oleh Mira Ismirani Fakultas Psikologi UIN Jakarta tahun 2011, didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan *adversity quotien* dan religiusitas terhadap stres kerja pada agen Ansuransi Jiwa bersama BUMIPUTERA 1912. Adapun yang berpengaruh terhadap stres kerja adalah *religious support, meaning, forgiveness, oraganiza-tional dan reach* (nilai  $p < 0,05$ )

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah untuk mengungkapkan keterkaitan tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres (*coping stres*) dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah dan tidak mengendalikan tingkat stres.

#### **D. Kerangka Berfikir**

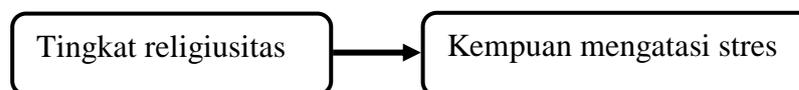
Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) dalam Menyelesaikan Tu-

gas-tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung. Penulis ingin meneliti adakah hubungan tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres (*Coping Stres*).

Stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu diluar kemampuan individu, misalnya, dalam konteks menyelesaikan tugas-tugas kuliah biasanya stres timbul dari beban tugas yang tinggi, kerumitan tugas, tidak tersedianya fasilitas untuk mengerjakan tugas, dan lain-lain.

Usaha untuk mengatasi stres bisa dilakukan dengan menyerahkan sepenuhnya dengan pendekatan spiritual, dengan beribadah, berzikir kepada kekuatan Tuhan, dan berpendapat bahwa Tuhan akan menolong dengan limpahan rahmat-Nya.

Berdasarkan hal di atas maka skema kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**