

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Stres

##### 1. Pengertian Stres

Stres merupakan sebuah respon tubuh terhadap suatu keadaan atau yang biasa disebut sebagai stressor. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah gangguan atau kekacauan mental yang disebabkan oleh gangguan luar<sup>16</sup>. Stres adalah keadaan dimana seseorang merasa dirinya terancam atau mengganggu keadaan individu seseorang yang dimungkinkan untuk individu melakukan tindakan atau cara menghadapinya. Stres juga merupakan suatu tindak balasan terhadap ancaman, maupun persaingan, disamping itu stres juga termasuk proses pengolahan pengalaman individu menyesuaikan dengan lingkungannya. Stres juga diartikan sebagai alarm otomatis dalam tubuh terhadap suatu tekanan dari luar, stimulus yang diberikan dan respon akan mempengaruhi perilaku itu sendiri yang dimana ada interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar dan individu dengan stressor.<sup>17</sup>

Namun pada dasarnya, respon fisik dan emosi dari stres ditujukan agar seseorang dapat menghadapi suatu kejadian secara optimal. Apabila berlebihan dan menumpuk dapat mengakibatkan stress berlanjut (*distress*). Secara singkat stres dibagi menjadi dua, yaitu.<sup>18</sup>

- a. *Eustress* merupakan kejadian (*stressor*) yang dipersepsikan dan olah dengan baik oleh tubuh dan hal ini membantu agar kinerja menjadi baik.
- b. *Distress* merupakan kejadian (*stressor*) yang dipersepsi buruk oleh persepsi tubuh, dan biasanya akan menjadi siklus yang lebih buruk dan mengganggu kinerja.

Didalam Islam sendiri, didalam surat Q.S Al-Baqarah ayat 155 Allah berfirman yang artinya :

” Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-

---

<sup>16</sup> Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta, (2008), 1516

<sup>17</sup> Mursadinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Perspektif Psikologi,” *Jurnal Edukasi 2* (2016). 187.

<sup>18</sup> Meilani Haryono, *Hello Stress! Kenali Dan Atasi Stresmu* (jakarta: Elex Media Komputindo, 2017). 12.

*buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*

Datangnya ujian yang diturunkan oleh Allah kepada hambanya sebagai bentuk kasih sayang dan Allah tidak akan memberikan ujian diluar kemampuan hambanya. Namun, manusia akan tetap merasakan tekanan dari ujian yang diberikan Allah kepada hambanya dengan berbagai ketakutan, kelaparan dan lain-lain. didalam tasawuf sendiri, iri, dengki dan dendam akan memunculkan perasaan terancam oleh orang lain dan hal ini yang akan menjadi stressor bagi individu.<sup>19</sup>

Allah menginginkan agar para hambanya berfikir untuk mencari solusi atas permasalahan yang menimpa dirinya dan memberikan petunjuk bahwasanya, manusia sangat lemah dan tidak memiliki kekuatan diluar batas kemampuannya atau disaat manusia sendiri tidak bisa mengatasi sebuah permasalahan, Dan hal tersebut menciptakan stressor yang menyebabkan stres.<sup>20</sup>

Dalam Islam sendiri, stres merupakan sebuah penyakit hati yang diakibatkan oleh keadaan (stressor) yang tidak mampu dikuasai atau diatasi yang mengakibatkan kedengkian, iri, marah, dan lain-lain.<sup>21</sup> penyakit hati bukanlah penyakit medis secara jasmani, namun penyakit hati adalah sebuah penyakit yang mempengaruhi sifat. Hati menurut Imam Al-Ghazali dibagi menjadi 2 yaitu hati yang berbentuk daging (jasmani) dan hati yang halus, ini merupakan hakikat dari manusia yang bisa merasakan keadaan sekitar dan ketuhanan (rohani). Ketenangan jiwa akan sangat menentukan dalam berperilaku, jika seseorang tidak memiliki ketenangan jiwa maka akan menjadi pendorong kepada nafsu syahwatnya.<sup>22</sup>

Selain hati sebagai penentu ketenangan jiwa individu yang berimplikasi kepada perilaku yang muncul. Akal juga memiliki andil dalam berperilaku terlebih ketika individu mengalami sebuah permasalahan. Dalam pengertiannya, salah satu fungsi akal menurut Al-Ghazali adalah pengembangan akal guna mengetahui

---

<sup>19</sup> Sugianto, “Manajemen Stres Dalam Perspektif Tasawuf,” *Al-Idarah : Jurnal Kependidikan Islam*, 8 (2018)., 155

<sup>20</sup> Bambang Sugianto, *Stres Dan Cara Mengatasinya (Perspektif Pendidikan Islam)* (Surabaya: Garuda Mas Sejahtera, 2012). 156

<sup>21</sup> Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi,” *Psycho Idea* 8 (2010). 15

<sup>22</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin Jilid 2*, ed. Ismail Yakub, 2nd ed. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1992). 900

sebab akibat yang berakibat pada tindakan termasuk hawa nafsu baik buruknya dimasa mendatang.<sup>23</sup>

Dari penjelasan yang sudah dijelaskan, bisa ditarik kesimpulan bahwa stress adalah suatu bentuk tanda tubuh dan pikiran bahwa ada sesuatu yang mengganggu dipikiran individu akibat ketidaksiapan atas suatu realita terhadap harapan, namun tidak selamanya stres akan berdampak buruk bagi kinerja maupun tubuh. Ketika pikiran dan tubuh mempersepsikan bahwa stres dapat diolah dengan baik, maka akan meningkatkan kinerja. Dan dalam Islam sendiri mempunyai konsep berdasarkan Al-Quran dan Hadits yang dijelaskan Al-Ghazali yang disebut sebagai penyakit hati. Yang dimana akal dan hati menjadi dasar dalam berperilaku, munculnya sifat-sifat tercela inilah yang dianggap sebagai penyakit hati karena menyalahi fitrah manusia sebagai hamba yang merepresentasikan sifat-sifat ketuhanan.

## 2. Penyebab Stres

Dalam kehidupan, semua orang pasti pernah yang namanya mengalami stres karena merupakan suatu hal yang umum jika stres berada diantara hidup seseorang. Yang dengan kata lain, stres dapat menimpa siapapun dan dimanapun.<sup>24</sup> Namun stres tidak akan muncul begitu saja tanpa sebab yang pasti, akan ada faktor penyebab yang dimana itu menjadi alasan seseorang mengalami stres. faktornya adalah internal yang dimana itu meliputi motivasi diri, tipe kepribadian dan kondisi fisik, dan eksternal yang meliputi sosial, lingkungan.<sup>25</sup>

Lalu yang menjadi faktor penyebab diantaranya adalah :

### a. Eksternal

- 1) Faktor lingkungan : kondisi lingkungan yang baik, individu dapat mengolah baik pikiran dan tingkat stresnya dengan baik. Namun dalam kenyataannya ada beberapa keadaan yang dimana terjadi diluar kehendak seperti : macet, kriminalitas dan polusi.
- 2) Faktor sosial : semua hal yang berkaitan dengan kehidupan sosial seorang individu yang meliputi : keluarga, teman, pasangan, pekerjaan, dan lain-lain.

---

<sup>23</sup> Asrori, *Fungsi Akal Dalam Tasawuf Al-Ghazali* (Tangerang: Al-Qolam, 2018). 98

<sup>24</sup> Iumban gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respon Dan Transaksional,” *Buletin Psikologi* 24 (2018).1.

<sup>25</sup> Rossadea Atziza, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran,” *J Agromed Unila* 2 (2015). 319.

b. Internal

- 1) Faktor fisik : perubahan yang terjadi pada tubuh yang disebabkan hormon ataupun faktor luar dari tubuh seperti pubertas, penyakit, kelelahan, kecelakaan. Pada saat tubuh bertemu dengan stressor, tubuh akan mengaktifkan hormon dan syaraf untuk pertahanan dan mengatasi keadaan darurat. Dalam keadaan normal, hormon kortisol dikeluarkan setiap hari namun apabila menghadapi stress kan meningkat dengan drastis yang bahkan bisa sampai 20 kali.
- 2) Faktor pikiran : pengaturan *mindset* saat menghadapi tekanan akan sangat mempengaruhi perilaku. Pikiran akan sangat mempengaruhi tindakan karena pengambilan keputusan berasal dari pikiran. Terbentuknya *mindset* atau pola pikir yang baik dan buruk akan mempengaruhi pengambilan keputusan saat terjadi masalah.<sup>26</sup>

Dalam Al-Quran yang termaktub dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155 bahwasnya Allah memberikan cobaan berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Stressor inilah yang menjadi penentu apakah individu dapat mentolelir kejadian diluar kehendak individu. semakin lama stressor berlangsung maka akan menjadikan stres akan semakin berat.<sup>27</sup>

### 3. Akibat Stress

Pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stres akan memunculkan kecemasan dan sistem syaraf kurang terkendali. Penyakit disfungsi secara fisiologis diakibatkan oleh terganggunya psikologis seseorang, sebagai contoh adalah sikap agresif yang merupakan akumulasi tingkat stres yang tidak mampu dikendalikan oleh individu<sup>28</sup>

Penelitian menunjukkan bahwasanya stres menyumbang 50 sampai 70 persen sebagian besar penyakit seperti kardiovaskular, kanker, penyakit metabolisme dan lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres berat, hal yang biasa terjadi adalah sakit kepala, mudah lupa, kehilangan nafsu makan, mudah lelah,

---

<sup>26</sup> Haryono, *Hello Stress ! Kenali Dan Atasi Stresmu*. 16-17

<sup>27</sup> Yuwono, ““Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi.””

<sup>28</sup> Sukadiyanto, *Stress Dan Cara Mengatasinya*. 60.

sulit berkonsentrasi, tekanan darah tinggi, kehilangan gairah seksual.<sup>29</sup>

Dari stres yang terjadi, akan menghasilkan dampak yang akan banyak sedikitnya mempengaruhi tubuh. Dari pengaruh tersebut, individu akan mengalami sedikit perubahan baik berupa kesehatan jasmani dan rohani. Suatu penelitian yang memberikan gambaran tentang bagaimana dampak stress baik secara fisik, emosi dan perilaku dengan subjek penelitian mahasiswa, berikut adalah hasilnya<sup>30</sup> :

- a. Dampak fisik : dampak tersebut sebesar 32%, 21.1% diantaranya mahasiswa meraskan kelelahan dan lemas, 20,3% yang dirasakan adalah sakit perut, pusing, atau migrain, 8,9% gangguan makan, 8,1% kesehatan tubuh menurun, 8.1% gangguan tidur dan 5.7% gangguan pencernaan.
- b. Dampak emosi : dampak tersebut sebesar 27%, sebagian besar mahasiswa ketika stress akan marah sebesar 30,6%, lebih mudah menangis 13,2%, suasana hati buruk 14,2%, mudah tersinggung, 4,1%. Lebih sensitiv 11,2%, tertekan 4,1%, murung, khawatir, sedih 1%.
- c. Dampak perilaku : dampak tersebut sebesar 25%, merasa hubungan dengan orang lain memburuk 23%, malas bicara, menyendiri 20%, lebih pendiam 8.5%, enggan melakukan apapun 6.1%, tidak peduli dengan sekitar, pemalu, berteriak tanpa jelas 1.2%.

Selain stres menyebabkan terganggunya fungsi organ tubuh seperti halnya gangguan makan dan tidur, namun secara emosi itu juga mempengaruhi dan dari data diatas bisa terlihat bahwa marah menjadi emosi yang mendominasi ketika stres sedang melanda. Dalam Islam, penyaluran nafsu merupakan hal yang lumrah karena itu termasuk kedalam fitrah manusia yang sudah diberikan Allah kepada para hamba-Nya. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwasanya, jikalau hilang sifat amarah secara keseluruhan, niscaya manusia tidak akan mempertahankan dirinya dari pada apa yang membahayakan dirinya. Namun apabila marah atau emosi yang tidak terkendali akan menjadikan seorang individu menjadi gelap hati dan pikiran karena telah

---

<sup>29</sup> Mursadinur, “Stres Dan Cara Mengatasinya Perspektif Psikologi.” 182.

<sup>30</sup> Musabiq and Karimah, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa.” 80-81.

dikuasai oleh nafsu. Hal itu menjadikan perubahan emosi dari raut wajah yang tidak mengenakan dan merubah perilaku menjadi ketidakteriban dan teratur.<sup>31</sup>

#### 4. Faktor Pengaruh Stres

Dalam pengaruhnya, lingkungan bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan terjadinya stres. Adanya permasalahan yang terjadi dan individu belum siap untuk menyelesaikan masalah tersebut menjadi contoh salah satu faktor penyebab stres. Berikut beberapa faktor penyebab stres :<sup>32</sup>

- a. Frustrasi : gagalnya pikiran atau tidak siapnya pikiran dalam menerima sebuah kegagalan atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan realita.
- b. Konflik : terganggunya keseimbangan karena individu bingung akan memenuhi kebutuhan.
- c. Tekanan : suatu hal yang dilakukan oleh individu atau belum siapnya individu dalam menghadapi sesuatu.
- d. Krisis : perubahan kondisi yang secara tiba-tiba dan mengganggu keseimbangan.

Stres terjadi bukan tanpa sebab yang pasti, ada faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres. Dari penelitian yang dilakukan oleh Fajar Rinawati dan Sucipto tentang faktor pengaruh stres dan motivasi belajar mahasiswa, mereka mengambil beberapa faktor seperti halnya jenis kelamin, penghasilan, tempat tinggal, penghasilan orang tua dan pekerjaan orang tua. Namun dari hasil penelitian yang dilakukan pada 39 responden, menunjukkan hasil bahwasanya jenis kelamin, penghasilan, tempat tinggal, penghasilan orang tua dan pekerjaan orang tua tidak begitu mempengaruhi secara signifikan. Namun, ada hasil lain dari penelitian tersebut yaitu faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual lalu faktor eksternal yang terdiri dari tugas dan lingkungan sosial.<sup>33</sup>

Kurangnya kesiapan dalam mengambil keputusan atas sebuah tekanan akan menyebabkan individu menjadi stres. Bukan tanpa

---

<sup>31</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Jilid 2*. 154

<sup>32</sup> Surbakti EP, "Stres Dan Koping Lansia Pada Masa Pensiun Di Kelurahan Pardomuan, Kec. Siantar Timur Kotamadya Pematang Siantar," n.d., <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09E01612>. diakses pada tanggal 1 Agustus 2021

<sup>33</sup> Sucipto Fajar Rinawati, "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Keperwatan 7* (2018). 98

sebab individu dapat terkena stres, berikut beberapa faktor diantaranya<sup>34</sup> :

- a. Lingkungan
  - 1) Seperti yang kita tahu, dampak lingkungan menjadi salah satu alasan individu mengalami stres atau tekanan. Adanya sisi positif dan negatif dalam lingkungan membuat individu harus pintar memilih lingkungan tersebut.
  - 2) Tuntutan dan sikap orang tua yang dengan niatan memberikan arahan yang baik kepada sang anak, namun karena sang anak mempunyai keinginan yang bertolak belakang terhadap orang tua menyebabkan sang anak stres.
  - 3) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang mengharuskan individu terus belajar. Tuntutan itulah yang menyebabkan individu menjadi tertekan karena rasa malu saat individu tidak paham bahkan tidak tahu akan sesuatu hal.
- b. Diri sendiri
  - 1) Kebutuhan psikologis yang berkaitan dengan keinginan atau harapan yang ingin dicapai di masa yang akan datang.
  - 2) Proses internalisasi yang mengharuskan individu harus cepat mengerti akan sesuatu hal.
- c. Pikiran
  - 1) Berkaitan dengan pola fikir individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap diri sendiri.
  - 2) Berkaitan dengan pola sosialisasi atau peyesuaian diri pada hal yang biasa dilakukan oleh individu.

## 5. Gejala Stres

Stres sebagai suatu respon atas sebuah permasalahan yang diluar kehendak memiliki beberapa gejala. Dalam situs web kementerian kesehatan, bahwasanya stres memiliki gejala seperti Gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar, sulit tidur, susah makan, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, sakit kepala, maag dan lain-lain.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Black. D. W Andreasen. N. C, *Introductory Textbook Of Psychiatry* (United State of American: British Library, 2001). 335-342

<sup>35</sup> "No Title," n.d., <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres>.diakses pada 7 Juli 2021, 11.43 WIB

Ada beberapa gambaran umum mengenai stres yaitu :

- a. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang. Menjadikan individu menjadi lemas dan tidak bergairah melakukan suatu tindakan.
- b. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang. Biasanya individu yang stres akan menjadi mudah tersinggung dan marah karena emosinya yang tidak terkontrol.
- c. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang. Stres nampaknya mengganggu kerja otak karena terjadi secara tiba-tiba dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu, kognitif akan sedikit menurun ketika stres datang.
- d. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Dengan keadaan emosi yang tidak terkontrol dan kognitif yang menurun mengakibatkan perubahan perilaku yang dapat berubah pada lingkungan atau orang lain.<sup>36</sup>

Dari penjelasan diatas, ada 2 perubahan yang terjadi yaitu perubahan secara fisik dan perilaku. Dengan berubahnya harapan atau kejadian yang tidak terduga menjadikan tubuh menjadi lemas dan membuat fikiran menjadi sedikit terganggu yang dibarengi dengan perubahan emosi dan perilaku yang berubah terhadap lingkungan dan orang sekitar.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Amy Noerul Azmy, dkk. Yang melakukan penelitian di SMA N 4 Bandung dengan 39 sampel dan memberikan gambaran gejala stres sebagai berikut :<sup>37</sup>

Reaksi Fisik 1. Sakit kepala 55.84% 2. Tubuh tidak mampu istirahat maksimal 51.28% 3. Kelelahan fisik 41.31% 4. Telapak tangan berkeringat 47.44% 5. Denyut jantung berdebar 48.50%  
 Reaksi Perilaku 1. Berbohong 42.95% 2. Membolos atau mabal 39.64% 3. Menggerutu 41.60% 4. Menyalahkan orang lain 46.84% 5. Berkelahi 47.09% 6. Mencari perhatian orang lain 47.69% 7. Gugup 54.31% 8. Suka menyendiri 47.99%  
 Reaksi proses berpikir 1. Sulit konsentrasi 45.01% 2. Prestasi menurun

---

<sup>36</sup> Aquarista Stevie Pramudita Sukoco, “Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru,” *Calyptra* 3 (2014). 2-3

<sup>37</sup> Amy Noerul Azmy, “Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat,” *Indonesia Journal of Education Counseling* 1 (2017). 202.



50.95% 3. Perfeksionis 56.84% 4. Kehilangan harapan 30.34% 5. Tidak memiliki prioritas hidup 40.33% 6. Berpikir negatif 27.35% 7. Jenuh 54.50% Reaksi emosi 1. Cemas 46.85% 2. Mudah tersinggung 48.32% 3. Tidak merasakan kepuasan 51.92% 4. Merasa diabaikan 46.47%.

Dari sampel yang didapat, semuanya adalah siswa yang berbakat ataupun memiliki IQ yang mumpuni. Dan data menunjukkan hasil yang cukup memerlukan perhatian khusus dan penanganan yang tepat. Walaupun terbiasa dengan stres tinggi, namun kita juga mempunyai batas kritis yang berbeda-beda.

## B. Koping Religius

### 1. Pengertian Koping Religius

Koping secara harfiah memiliki makna pengatasan atau penanggulangan atau dalam konteks lain, koping sering diartikan sebagai *problem solving* yang berarti penyelesaian masalah. Koping religius adalah perilaku kognitif yang menggunakan ritual keagamaan (ibadah) yang mempunyai efek positif untuk mengatasi stress. Dalam hal ini, koping religius tidak akan jauh dari hal-hal yang berbau agama karena agama dianggap dapat mengurangi atau mencegah stress.<sup>38</sup>

Menurut Pargament, koping religius adalah sebuah sistem yang membentuk spiritual yang dapat membimbing dan mengarahkan kepada hal yang diluar kehendak.<sup>39</sup> Seringkali, koping religius muncul disaat keadaan sedang kritis atau genting. Individu yang sedang memiliki tekanan yang hebat seperti kecelakaan, kematian orang terdekat, mengidap penyakit yang sudah kronis dan kegagalan mendapatkan apa yang diinginkan maka besar kemungkinan untuk seorang individu stres. Semakin besar tingkat stres individu maka semakin besar pula tingkat religius yang dibutuhkan.<sup>40</sup>

Dari pendapat diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa, koping religius adalah suatu strategi penanganan atau pengobatan stres

---

<sup>38</sup> Ratna - Supradewi, "Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Koping Religius," *Psycho Idea* 17, no. 1 (2019): 9, <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.2837>. 13.

<sup>39</sup> Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy Understanding and Addressing the Sacred* (New York: the gulford press, 2007)., 92

<sup>40</sup> Ika Saputri Wahyuningsih, "Koping Religius Pada Perawat Yang Menangani Pasien Gangguan Mental Di Yayasan Rehabilitasi Mental Wisma Budi Makarti Boyolali," *Skripsi IAIN Surakarta*, 2020. 12

dengan ritual keagamaan, seperti halnya dalam Islam yang ritual ibadahnya berupa shalat, dzikir, sedekah dll. dan mendekatkan diri kepada Tuhan akan menentramkan batin seorang individu dan hal tersebut merupakan suatu cara untuk meminimalisir stres atau tekanan.

## 2. Bentuk Koping Religius

Dalam prakteknya, Pargament berpendapat bahwa koping religius memiliki berbagai bentuk dibagi menjadi tiga, yaitu :<sup>41</sup>

- a. *Collaborative* : metode ini adalah yang paling umum digunakan, individu dan Allah tidak memainkan secara pasif dalam memecahkan masalah namun keduanya bersama-sama dalam memecahkan masalah individu. Allah memberikan firman yang mempengaruhi pengikutnya. Yang akhirnya dari permasalahan tersebut dapat dibimbing dan juga menjalin hubungan yang lebih dekat dengan Allah.
- b. *Self directing* : dalam metode ini, individu diberi kemampuan Allah untuk memecahkan masalah berdasarkan sumber yang ada.
- c. *Differing* : Allah mengatur Strategi dalam memecahkan masalah individu dan individu bergantung pada Allah dalam memberikan isyarat.

## 3. Hubungan Tasawuf dengan Koping Religius

Korelasi antara tasawuf dengan koping religius secara mendasar ada beberapa persamaan. Secara singkat koping religius adalah terapi dari segi psikologi dengan dasar agama sebagai basis terapinya, namun tasawuf ialah cara untuk seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah dan hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental.

Persamaan dari tasawuf dengan koping religius adalah antara tasawuf dengan koping religius sama-sama menangani kejiwaan dengan menggunakan dogma sebagai basis terapinya. Perubahan sifat menjadi fokus terapi dari yang buruk menjadi baik dan individu mampu memanager diri kearah yang lebih baik. Oleh karena itu, tasawuf mempunyai sufi *healing* sebagai psikoterapi yang digunakan, dalam hal ini semakin individu bisa terlepas dari

---

<sup>41</sup> Etc Kenneth I. Pargament, David S. Ensing, ““God Help Me : Religious Koping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negatif Life Event,”” *American Journal of Community Psychology* 18 (1990). 799

ego maka semakin baik pula kontrol emosi dan nafsu individu tersebut.<sup>42</sup>

Sama halnya dengan koping religius, tasawuf juga memiliki konsep mengenai pengobatan atau pencegahan penyakit rohani, atau dalam tasawuf sendiri menyebutnya sebagai penyakit hati. Dalam contoh kasus yang diangkat adalah stres yang itu mempengaruhi baik secara perilaku dan fikiran individu. tasawuf mengenal adanya konsep yang dinamakan *tahali*, *takhali*, *tajali*. Namun sebelum menuju konsep tersebut, memahami makna hati sebagai benteng dalam melakukan tindakan dari pandangan tasawuf menjadi dasar pemahaman.

Hati disini memiliki peran yang sangat penting, Imam Al-Ghazali berpendapat bahwasanya hatilah yang mengetahui Allah, hatilah yang bekerja, hatilah yang berjalan karena Allah, hatilah yang mengikuti Allah dan sesungguhnya anggota badan yang lain menjadi pengikut, pelayan yang digunakan oleh hati. Hatilah yang menjadi gambaran ketaatan, apabila hati telah menjadi kotor, dan gelapnya hati maka buruklah perilakunya. Apabila individu telah mengenal hatinya, maka dia akan mengenal dirinya sendiri dan mengenal tuhanya, namun jika individu tidak mengenal hatinya maka dia tidak mengenal dirinya sendiri dan tidak mengenal tuhanya.<sup>43</sup>

Sehat atau sakitnya seseorang dilihat dari berfungsi tidaknya organ tubuh, yang dimana setiap anggota tubuh memiliki peran masing-masing yang dimana ketika mengalami sebuah gangguan pada organ tubuh tersebut akan mengganggu kinerja. Sebagai contoh mata, mata adalah organ yang digunakan untuk melihat. Namun, ketika mata mengalami suatu gangguan maka penglihatan juga akan terganggu. Itu salah satu contoh dari penyakit fisik, namun ada penyakit lain yang tidak terlihat secara fisik namun jika dibiarkan akan merusak yaitu penyakit hati. hati disini bukan hanya diartikan sebagai organ tubuh yang berfungsi menghancurkan racun, namun fungsi hati yang lain secara rohani adalah sebagai *hikmah* dan *ma'rifah* yang merupakan keistimewaan yang dimiliki oleh manusia, dan itu yang menjadikan manusia berbeda dengan hewan. Ketika manusia

---

<sup>42</sup> Syamsul Bakri, *SUFU HEALING : integrasi tasawuf dan psikologi dalam penyembuhan fisik dan psikis*, (Depok : Rajagrafindo Pers 2019),90-91

<sup>43</sup> Imam Al-Ghazali, *ihya' ulumuddin*, 896-897

mengetahui segala sesuatu namun tidak mengetahui Allah maka dia tidak dianggap melakukan apa-apa.<sup>44</sup>

Penyakit hati yang berbeda sebab akibatnya dengan penyakit fisik, juga akan mempengaruhi pengobatannya. Untuk mengobati atau memperbaiki penyakit hati tersebut adalah dengan masuk kejalan tasawuf dengan tujuan menekan bahkan meniadakan nafsu, dan itu dibagi menjadi tiga bagian yaitu *takhali*, *tahali* dan *tajali*. *Takhali* adalah tahap pertama dalam membersihkan atau mengobati hati, *takhali* disini memiliki makna mengosongkan, mengosongkan disini adalah meniadakan sifat-sifat tercela dan meninggalkannya. *Tahali*, tahap kedua dalam membersihkan hati adalah *tahali*, setelah membersihkan hati dari sifat tercela lalu diisi dengan sifat-sifat terpuji. Dan tahap terakhir adalah *tajali*, yang bermakna pemantapan atau pendalaman dalam ranah kebaikan yang di isi dengan dzikir dan ibadah yang lain.<sup>45</sup>

Disamping terdapat *takhali*, *tahali* dan *tajali*, didalam Islam sendiri terdapat terapi yaitu *sufi healing*. Kalimat sufi healing terbentuk dari dua buah kata yaitu sufi dan healing.

Kata sufi sendiri dirujuk pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berupaya atau mengupayakan orang lain untuk merasakan lezatnya berhubungan langsung dengan Tuhan. Sementara healing, berasal dari kata *heal* yang berarti penyembuhan. Ada beberapa pengertian mengenai kata *heal* ini dalam bahasa Inggris, yaitu: Pertama, membuat utuh atau sempurna; memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut); menenangkan; rekonsiliasi. Ketiga, Bebas dari sifat-sifat buruk, membersihkan, memurnikan.<sup>46</sup>

Ada beberapa *maqammat* dan *ahwal* dalam tasawuf, *maqammat* ialah kesungguhan yang dilakukan untuk merubah perilaku dengan melakukan secara berulang ulang, lalu *ahwal* ialah sikap yang datang atas karunia Allah terhadap individu yang dikehendaknya. Untuk dapat mencapai *maqammat* dan

---

<sup>44</sup> .Sa'id Hawwa, *al-mustakhlash fii tazkiyatul anfus*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid,( Jakarta :Robbani Pers, 2000), 164-165

<sup>45</sup> Ismail Hasan, "Tasawuf Jalan Rumpil Menuju Tuhan," *An-Nuha* 1, no. 1 (2014): 45–63. 53-57

<sup>46</sup> M.Amin Hasan, "sufi Healing : Terapi dalam Literatur Islam", *Walisono*, Vol. 20, No. 2 (2012) : 407

*ahwal* ada beberapa hal yang dapat dilakukan. Berikut yang dapat dilakukan untuk mencapai *maqammat* dan *ahwal* sebagai berikut<sup>47</sup>:

- a. *Taubat*  
Taubat ialah meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk dan meninggalkan dosa untuk kembali kepada sifat-sifat yang baik. Dosa secara psikologis sendiri adalah tekanan-tekanan yang dirasakan yang nantinya akan berdampak kepada kesehatan.
- b. *Wara'*  
*Wara'* ialah mensucikan hati dan badan dari dosan batiniah dan jasmani. Secara singkat *wara'* ialah menjaga diri dari hal-hal yang dianggap sebagai dosa yang dapat mengganggu hati dan badan.
- c. *Zuhud*  
Zuhud ialah menyeimbangkan antara jasmani dan ruhani, dalam artian zuhud dapat dikatakan sebagai hidup yang tidak mementingkan aspek materiil atau keduniawian namun lebih kepada menyeimbangkan antara dunia dan akhirat. Hal ini bertujuan untuk menjaga jiwa agar tetap tenang dan tidak terpaku kepada hal-hal duniawi yang dapat membawa individu kedalam jerembab penyakit hati.
- d. *Muqarabah*  
*Muqarabah* ialah membangun keakraban dengan Allah dengan cara menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya. Perasaan tentram nyaman dan damai telah ada didalam diri individu maka individu tersebut sudah mendapat karunia dan telah mendekatkan diri kepada Allah.
- e. *Muraqabah*  
*Muraqabah* ialah merasa diri diawasi oleh Allah baik dari gerak-gerik dan isi hati. Sadar pengawasan tersebut akan berimplikasi kepada individu yang senantiasa menjaga perkataan dan perbuatannya.
- f. *Mahabbah*  
Mahabbah ialah cinta kepada Allah, kecintaan kepada Allah akan menjaga diri untuk selalu berbuat baik dan mensyukuri apa yang telah diberikan kepada individu.

---

<sup>47</sup> *Ibid*, 397-406

Kecintaan tersebut akan berdampak ke perilaku individu yang sabar, ikhlas qanaah tawakkal.

Keberlangsungan dalam melakukan perubahan perilaku dari yang tercela menjadi terpuji memang tidaklah mudah. Kebahagiaan yang dicapai adalah kebahagiaan yang nyata, dalam pengklasifikasian terdapat tiga tahapan yang ditempu untuk mencapai kebahagiaan<sup>48</sup>: *pertama*, Berdamai dengan diri sendiri. Dalam menjalani hidup, musuh terbesar adalah hawa nafsu. Keinginan yang dirasakan menjadi musuh terbesar individu. berjuang dalam melawan perasaan negatif menjadi tantangan terbesar, hal-hal yang harus dilakukan untuk mencegah hal tersebut adalah dengan cara berfikir positif. Berprasangka baik menjadi salah satu cara untuk berdamai dengan diri sendiri. Setelah memiliki cara berfikir positif, adalah berfikir objektif. Berfikir obyektif adalah berfikir secara menyeluruh atau dalam artian melihat realita yang ada tanpa ditambahi maupun dikurangi.

### C. Penelitian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian, peneliti juga mengambil refrensi atau pandangan dari penelitian yang sudah pernah dilakukan guna tidak mengalami pengulangan dan membandingkan, berikut penelitian terdahulu:

1. Dalam skripsi milik Vincentus Awan Hananto yang berjudul “Studi Deskriptif Strategi Koping Mahasiswa Mantan Pecandu Minuan Beralkohol dalam Menghadapi Masalah” pada fakultas psikologi Univ. Sanata Dharma Yogyakarta pada tahun 2009. Dalam penelitiannya, si peneliti meneliti seberapa besar dampak strategi koping yang dilakukan untuk penyembuhan individu yang sudah kecanduan alkohol. Disebutkan bahwasanya yang menjadikan orang berhenti mabuk adalah individu sudah benar-benar berada di titik terendah atau mengakui kesalahannya.

Dan dalam penelitiannya, bentuk koping yang diberikan adalah dengan pengalihan aktifitas negatif atau membatasi aktifitas negatif terutama minuman keras. Atau secara rini, Vincentus menggunakan dua bentuk koping yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). Secara singkat, PFC adalah suatu cara atau strategi yang diarahkan untuk mengurangi masalah dengan cara ketrampilan yang baru. Adapun EFC adalah

---

<sup>48</sup> Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan* (Brebes: Rahmadina Publishing, 2019). 202-205.

suatu strategi yang mengurangi stres yang diarahkan kepada pengelolaan emosi terhadap stres.

Vincentus memberikan gambaran bahwasanya individu yang mabuk biasanya sukar untuk diterima di masyarakat. Dengan sedikit gambaran yang sudah di paparkan. Peneliti mengambil beberapa poin yang bisa diambil yang guna menguatkan penelitian kali ini, yaitu bahwasanya dengan fakta individu yang mabuk sukar untuk diterima dimasyarakat. Untuk menjawab masalah tersebut, penelitian kali ini menawarkan ibadah atau strategi *koping* religius sebagai penyembuhan individu dari minuman keras. Dengan adanya ibadah yang dilakukan, disamping berguna untuk ketenangan individu, kembalinya kepercayaan dari masyarakat kepada individu akan kembali secara perlahan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Supradewi yang berjudul “Stres Mahasiswa ditinjau dari Koping Religius” yang dilakukan pada tahun 2019. Penelitian ini melibatkan sebanyak 77 mahasiswa fakultas Psikologi Univ. Sultan Agung Islam semester 6. Dengan menggunakan metode kuantitatif, dari hasil penelitian ini ada hasil yang menyatakan bahwa semakin tinggi *koping* religius yang dilakukan maka akan semakin kecil tingkat stres. Bentuk *koping* religius yang digunakan adalah pencarian ketenangan dan pemecahan masalah atau tekanan melalui praktek-praktek keagamaan.

Dan yang menjadi persamaan adalah strategi penanganan stres dengan metode *koping* religius dan dengan masalah stres yang ini semakin menguatkan bahwa *koping* religius dapat menurunkan tingkat stres. Namun yang menjadi perbedaan kali ini adalah, dampak stress yang berakibat pada hal negatif yaitu dengan mengkonsumsi minuman beralkohol dan menggunakan metode terapi *koping* religius.

3. Skripsi yang ditulis oleh Ika Saputri Wahyuningsih dengan judul “*Koping* Religius pada Perawat yang Menangani Pasien Gangguan Mental di Yayasan Rehabilitasi Mental Wisma Budi Makarti Boyolali” pada tahun 2020. Yang memberikan gambaran tentang perawat yang menangani pasien gangguan mental dalam mengatasi masalah atau stres.

Penggunaan *koping* religius disini menitik beratkan kepada ritual dan keyakinan bahwasanya Allah lah yang akan menyelesaikan semua masalah, disamping ritual ibadah yang dilakukan liburan menjadi salah satu cara yang dilakukan dalam penelitian ini. Persamaannya adalah strategi mengatasi masalah

atau stres yaitu *koping* religius yang menjadikan ritus keagamaan seperti pengajian sebagai metode. Namun yang menjadikan berbeda adalah pengambilan subyek penelitian.

Dari sini, dalam penelitian kali ini dapat diambil kesimpulan bahwasanya yang menjadi keunggulan tersendiri dari penelitian ini adalah mengetahui pola hidup dan pemikiran dari mantan pengguna minuman beralkohol dari sebelum, saat dan setelah menggunakan alkohol. Perbedaan perilaku, pemikiran dan metode pengobatan menggunakan *koping* religius menjadi fokus penelitian kali ini, metode yang digunakan sangat mudah namun membutuhkan niat yang kuat karena berhubungan dengan masalah ibadah. Dan yang menjadi kelemahan dari penelitian kali ini adalah metode *koping* religius tidak sepenuhnya dapat mengubah pemikiran dan perilaku seseorang, itu bergantung dari niat si klien itu sendiri.

Belum adanya penelitian ini, penulis tertarik untuk membahas terkait pemabuk, *koping* spiritual dan tasawuf. Dengan banyaknya kasus remaja yang menggunakan minuman keras dan itu sangat mempengaruhi cara berfikir dan berperilaku, maka dengan karya penelitian ini diharapkan bahwasanya dimasa depan dapat menjadi rujukan guna pengobatan terkhusus pengguna minuman keras dan menjadi bahan pembelajaran tentang metode *koping* religius.



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

Kerangka berpikir adalah sebuah alur pikir atau berpikir yang digunakan dalam sebuah penelitian yang akan menggambarkan secara menyeluruh beserta sistematis dengan menggunakan teori yang sudah ada beserta jurnal penelitian yang akan mendukung dilakukannya penelitian. Kerangka berpikir ini berisikan hubungan pada anatara variabel yang dipergunakan dalam menjawab masalah penelitian dan disusun berdasarkan teori yang sudah ada.

Perilaku individu dengan emosi yang tidak begitu stabil masih memerlukan perhatian yang cukup dan bimbingan yang diarahkan kejalan yang benar. Perilaku yang ingin selalu mencoba dan menemukan jati diri menjadi landasan para individu untuk berperilaku dan bertindak. Cara berfikir atau pengolahan emosi masih sering tidak stabil dan peran lingkungan keluarga dan pergaulan menjadi hal terpenting dalam mendidik seseorang. Kurang kasih sayang dan pelampiasan kesepian atas lingkungan keluarga atau hal lain menjadikanya sering mencari pergaulan yang dapat menutupikekosongan dalam dirinya, dan hal inilah yang menjadikan remaja berperilaku baik atau menyimpang.

Kurang kasih sayang dari orang tua sering dijadikan landasan para remaja untuk mencari jati diri walaupun ada hal lain yang menyebabkan hal itu terjadi, seperti halnya lingkungan sekitar juga mempengaruhi perkembangan dan perilaku dari remaja itu sendiri. Ditambah lagi perilaku remaja yang suka hal baru dan mencobanya terkadang menjadikan remaja terjerumus kedalam hal yang menyimpang. Alkohol dalam hal ini minuman keras sering dijadikan dalih untuk menutupi kekosongan atau stress pada para remaja.

Tak sedikit juga ketika remaja yang sudah masuk dalam lingkungan, pergaulan yang kurang baik menjadikan dewasanya akan tetap seperti itu. Sikap stagnan yang terjadi dikarenakan individu tidak bisa lepas dari lingkungan karena merasa tenang dan nyaman dengan sebab menemukan jati diri atau ada yang mengisi kekosongan jiwa saat masih remaja.

Dari dampak tersebut, pelepasan kebiasaan mengkonsumsi alkohol perlu dilakukan guna mengembalikan perilaku dan terutama pola pikir seperti sedia kala dan dibenahi, metode yang digunakan dalam hal ini harus dilakukan secara tepat karena remaja masih perlu dibimbing. Pengembalian jiwa atau rohani kepada hal agama menjadi salah satu metode pengobatan, memberikan ketentraman jiwa atau rohani dibutuhkan remaja. Koping religius merupakan salah satu metode

yang menggunakan agama sebagai landasan pengobatan. Ibadah-ibadah diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa. Hal itu dilakukan dengan niat dan dilakukan secara berkelanjutan guna menyingkirkan atau membuang hal-hal buruk dan diisi dengan hal positif.



Gambar 2.1

