

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Religious Coping*

1. *Pengertian Coping*

Pada dasarnya *coping* merupakan bentuk upaya untuk mengubah *stressor* atau respon terhadap stres yang dihadapi seseorang. Akan tetapi setiap orang tentu memiliki cara yang berbeda-beda untuk menyikapi masalah atau stres yang dihadapi sehingga inilah yang dinamakan dengan istilah *coping*.

Lazarus mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang dalam mengelola tuntutan internal dan eksternal serta dipandang mempengaruhi sumber daya individu. *Coping* mensyaratkan usaha yang dapat merupakan strategi yang aktif, dipelajari, dan sadar.¹

Menurut Lazarus dan Folkman dalam penelitian yang dilakukan oleh Pargament memaparkan bahwa *coping* berhubungan dengan usaha untuk mengendalikan problem-problem yang ada dalam diri manusia baik berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal dan *coping* bisa diartikan juga dengan suatu proses tukar menukar dan pertemuan antara individu dengan situasi lingkungan yang dihadapi.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwasannya *coping* merupakan proses dimana seseorang mampu mengelola tuntutan-tuntutan

¹ Abdul Nasir dan Abdul Muhith, *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Salemba Medika), 2011, hlm. 3

dalam diri dengan berbagai cara yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (situasi penuh tekanan).² Definisi lain mengatakan bahwa *coping* adalah segala upaya yang digunakan tiap individu untuk melakukan pengentasan atau penyelesaian masalah terhadap stres. Definisi *coping* menurut Pargament adalah sebagai suatu proses dan pada proses *coping* tersebut akan senantiasa mengalami perubahan secara perlahan-lahan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu proses yang memiliki tujuan untuk mengentas stres baik berasal dari dalam diri seseorang maupun faktor dari luar, serta melibatkan sebagian dimensi dari fungsi manusia yaitu kognitif atau pikiran, afektif, perilaku dan fisiologis. Sedangkan peran *religious coping* merupakan strategi yang lebih condong digunakan tiap individu itu berbasis spiritual ketika menghadapi situasi dan kondisi kategori stres berat.

2. Pengertian *Religious Coping*

Menurut Pargament didalam bukunya dengan judul *Religion and Coping: The current state of knowledge* mengatakan bahwa, pada umumnya seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan dengan situasi yang menekan jiwa seseorang (*stressor*) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan memasukkan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (*back to religion*).

² Smet Berg, Psikologi Kesehatan, (di ambil dari Skripsi: *Strategi Coping Mengatasi Stres Perambak Udang yang Mengalami Kegagalan dalam Budidaya Udang*, Universitas Negeri Raden Fatah Palembang), 2017. Hlm. 20

Artinya coping (penyelesaian masalah) yang dilakukan menggunakan pendekatan ketuhanan, hal ini dinamakan *religious coping*.³

Adapun *religious coping* adalah salah satu metode coping yang menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang di hadapi. *Religious coping* juga mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dan dapat meningkatkan religiusitas seseorang.⁴

Sedangkan menurut Koenig dalam Aflakseir dan Peter menjelaskan bahwa *religious coping* adalah sejauh mana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk membantu proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meminimalkan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stress dan hal ini sangat membantu pada individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan.⁵

Menurut Wong-Mc Donald dan Gorsuch, *religious coping* adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. Sedangkan menurut Pargament yaitu upaya untuk memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan. Hal ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau

³ Pargament, *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*, 1997.

⁴ Ibid.,

⁵ Aflakseir, A & Peter G. Coleman, *Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale*, 2011. 44-48

keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara-cara spiritualitas lainnya.

Sejumlah studi yang dilakukan oleh Pargament menemukan bahwa *religious coping* merupakan versi unik dan berbeda dari yang lain serta signifikan dalam memprediksi kesejahteraan di luar *coping non-religious*. Selain itu, pengukuran *religious coping* telah terbukti menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menghadapi situasi yang penuh stress daripada situasi normal seperti biasanya. Pengukuran dilakukan secara disposisional dari kehidupan beragama contoh dalam beragama Islam dilihat dari seberapa sering individu hadir dalam hal beribadah, melaksanakan sholat, kebiasaan untuk berdoa, dan kegiatan spiritual lainnya.⁶

Religiusitas merupakan nilai yang mempengaruhi seseorang dalam berpikir, berperilaku dan berpenampilan. Salah satu dimensi religiusitas yang mengatur individu dalam berperilaku maupun berpenampilan adalah dimensi akhlak. Akhlak berfungsi untuk mengetahui batas antara yang baik dengan yang buruk dan dapat menempatkan sesuatu pada tempatnya yaitu menempatkan sesuatu pada proposi yang sebenarnya. Religiusitas dalam islam tidak hanya sebatas agama yang memerintahkan pemeluknya untuk menjalankan kewajiban menyembah Tuhan, akan tetapi agama yang benar-benar mempunyai ajaran yang lengkap dan mengatur segala aspek kehidupan manusia baik dalam hal ibadah, sosial, hukum, politik,

⁶ Pargament, K.I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Lazarus Perez, *Patterns of Positive And Negative Religious Coping with Major Life Stressors. (the Scientific Study of Religion)*, 1998.

ekonomi. Akhlak yang melekat pada diri manusia bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia hingga di akhirat.⁷

Sumber coping dalam menghadapi suatu permasalahan adalah dengan religiusitas. Keyakinan terhadap Tuhan merupakan suatu keharusan dan juga dipercaya sebagai sumber dari coping religi sekaligus dibarengi dengan usaha ataupun *ikhtiyar* meminta pertolongan dengan Tuhan yang disebut dengan berdo'a, pasrahkan segala sesuatu kepada Tuhan. Adapun sumber *religious coping* lainnya adalah berdialog dengan Tuhan ketika berdo'a bagaimana cara mengatasi permasalahannya. Selanjutnya Pargament mengatakan bahwa dalam berdo'a, individu yang menggunakan *religious coping* memiliki keyakinan bahwa dibalik ujian tersebut pasti Tuhan punya hikmah terhadap musibah yang menimpa mereka. Tidak mungkin jika Tuhan memberikan suatu ujian tanpa adanya maksud dari permasalahan yang menimpa. Dengan berdo'a memiliki efek dan berpengaruh pada penurunan penyakit komplikasi, hal tersebut telah didukung dan diperoleh dari penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Mc Mahon dan Biggs membuktikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi serta menggunakan *religious coping* dalam menyelesaikan masalah kehidupannya, maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup. Oleh karena itu kekuatan spiritual akan mampu membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya.

⁷ Muhamad Bagus Andriyanto, dkk., *Koping Religi pada Kelompok Penderita HIV/AIDS*, (Telenursing), 2020, 153

Dalam tulisan Pargament dan mengutip pada tulisan Aflakseir dan Peter beliau mengatakan bahwa, kegiatan *religious coping* mewakili lima dimensi fungsi keagamaan, yaitu 1) Menemukan makna; 2) Kontrol diri; 3) Kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan; 4) Menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan; 5) Menciptakan perubahan dalam hidup.⁸

Hal-hal diatas dapat disimpulkan bahwa *religious coping* adalah suatu proses atau upaya yang banyak sekali cara untuk mengelola, mengubah, menguasai masalah, mengatur respon emosional, atau gabungan dari perilaku tersebut dengan menggabungkan sumber daya spiritual (baik secara internal atau eksternal), suatu proses penilaian yang mengambil makna suci atau hasil penilaian *coping* yang mengakui pencarian kesucian dari ajaran agama yang dianutnya.

3. Dimensi dan Indikator *Religious Coping*

Menurut Pargament dalam pengukuran pendekatan *religious coping* dapat dilakukan dengan melihat indikator *religious coping* yaitu terdapat di dalam dimensi *religious coping* yaitu: 1) Menemukan makna; 2) Kontrol diri; 3) Kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan; 4) Menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan; 5)

⁸ Aflakseir, A & Peter G. Coleman, Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale, 2011. 44-48

Menciptakan perubahan dalam hidup.⁹ Definisi dari dimensi dan indikator antara lain, yaitu:¹⁰

- a. Menemukan makna, yang terdiri dari mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan kebermanfaatn bagi individu, mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atau dosa-dosa yang telah dilakukan dimasa lalu, mendefinisikan stress sebagai tindakan dari iblis, dan mendefinisikan kekuasaan Tuhan mempengaruhi situasi stress.
- b. Mendapatkan kontrol diri, terdiri dari kolaboratif *religious coping* yaitu bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah yang ada, pasrah yaitu bekerja sama dengan Tuhan diatas segalanya. *Religious coping* pasif yaitu hanya menunggu Tuhan mengendalikan situasi yang ada, memohon campur tangan langsung dari Tuhan dengan meminta pertolongan dari Allah, dan mengambil sikap pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung.
- c. Mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Allah, yaitu mencari dukungan spiritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan, melakukan kegiatan keagamaan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stress, memurnikan spiritual melalui aktifitas keagamaan, merasa mengalami ketersambungan dengan Tuhan, pengekspresian kebingungan dan

⁹ John E. Fetzer, Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for use in Health Research: a Report of The Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group (Kalamazo: Fetzer Institute, 2003), 53-55

¹⁰ Pargament, Koenig, Nalini Tarakeshwar, June Hahn, "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Mediacally ill Elderly Patiens: A Two-year Longitudinal Study", (London, Thousand Oaks and New Delhi), 2002. 715

ketidakpuasan terhadap Tuhan disaat situasi yang penuh dengan stress, dan menerima pemisahan dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan yang tersisa dalam keterbatasan keagamaan.

- d. Menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan, yaitu mencari dukungan dari anggota keagamaan seperti tokoh agama dan memberikan pengekspresian keluhan serta ketidakpuasan yang terjadi dalam diri pada situasi yang penuh dengan stress.
- e. Menciptakan perubahan dalam hidup, yaitu mencari bantuan dengan mendekat pada spiritual dalam menemukan petunjuk ketika dihadapkan dengan masalah, sehingga hidup lebih bersemangat dari sebelumnya serta membutuhkan peran agama untuk merubah kehidupan secara menyeluruh, dan menumbuhkan agama untuk merubah segala bentuk emosi yang diasosiasikan dengan mendapatkan kedamaian dalam hidup.

Tabel 2. 1
Dimensi dan Indikator *Religious Coping*¹¹

No	Dimensi	Indikator
1	Pencarian makna (<i>meaning</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendefinisikan ulang stressor melalui agama sebagai kebajikan dan berpotensi menguntungkan, serta sebagai hukuman dari Tuhan atas dosa-dosa. 2. Mendefinisikan kuasa Tuhan untuk mempengaruhi situasi stres.
2	Mendapatkan kontrol diri (<i>control</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari kontrol melalui kemitraan dengan Tuhan dalam pemecahan masalah. 2. Mengatasi masalah secara aktif dengan berserah diri pada Tuhan.

¹¹ John E. Fetzer, Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for use in Health Research: a Report of The Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group (Kalamazo: Fetzer Institute, 2003), 53-55

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Mengatasi masalah secara pasif dengan berserah diri pada Tuhan. 4. Mencari kontrol secara tidak langsung dengan memohon kepada Tuhan untuk mendapat pertolongan. 5. Mencari kontrol langsung melalui inisiatif individu daripada bantuan dari Tuhan.
3	Mendapatkan kenyamanan dan kedekatan terhadap Tuhan (<i>comfort</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari kenyamanan dan kepastian melalui kasih dan sayang (pemeliharaan) Tuhan. 2. Melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan untuk mengalihkan fokus stressor. 3. Mengungkapkan kebingungan dan ketidakpuasan dengan hubungan Tuhan dan individu dalam situasi stress.
4	Menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan (<i>intimacy</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berusaha untuk memberikan dukungan spiritual dan kenyamanan kepada orang lain. 2. Mengungkapkan kebingungan dan ketidakpuasan dengan hubungan pemuka agama atau anggota lainnya dalam situasi stres.
5	Menciptakan perubahan dalam hidup (<i>life transformation</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari agama dalam menemukan arah baru untuk hidup. 2. Mencari agama untuk perubahan dalam kehidupan yang lebih baik. 3. Mencari agama untuk membantu dalam pergeseran dari kemarahan, sakit hati, dan rasa takut terkait dengan pelanggaran terhadap perdamaian.

Di Indonesia, perkembangan alat ukur religius juga telah dikembangkan oleh salah satu psikiatri Indonesia, Dadang Hawari mengembangkan pengukuran religius dalam konteks Islam. Hawari merujuk pada ajaran agama Islam yakni berdasarkan kitab suci Al-quran dan Hadis. Dimensi religi sendiri menurut Hawari diantaranya: 1) Rukun

Iman; 2) Rukun Islam; 3) Pengalaman.¹² Namun dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *religious coping* dari Kenneth I. Pargament yang diberi nama *the RCOPE*.¹³

Berdasarkan asumsi untuk mengintegrasikan ilmu psikologi kontemporer dan Islam. Maka penggunaan teori Barat yang relevan, dapat digunakan terhadap subjek dengan budaya, tradisi dan agama yang berbeda termasuk Islam. Akan tetapi, integrasi teori psikologi kontemporer dan Islam dapat dilakukan setelah adanya modifikasi teori Barat dengan memasukkan konteks-konteks Islam. Modifikasi ini tentu saja menyesuaikan dengan keadaan norma dan nilai, tradisi, budaya dan subjek yang akan diteliti.¹⁴

4. Konsep/Gaya *Religious Coping*

Menurut Pargament telah memaparkan bahwa ada tiga konsep pendekatan dalam *religious coping* yaitu *The Self-Directing Style* (mengarahkan diri), *Deffering* (menundukkan diri), dan *Collaborative* (kolaboratif).¹⁵

a. Gaya Mengarahkan Diri (*The Self-Directing Style*)

Gaya mengarahkan diri yang dimaksud adalah dimana setiap individu *mengadopsi* sikap proaktif dalam memecahkan masalah. Berusaha memecahkan masalah dan tidak melibatkan Tuhan. Contoh pernyataannya adalah “Setelah aku melewati masa-masa dibawah atau

¹² Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia), 2005, 161-181

¹³ John E. Fetzer, *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for use in Health Research: a Report of The Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group* (Kalamazo: Fetzer Institute, 2003), 53-55

¹⁴ Iredho Fani Reza, *Religious coping dan Kerentanan Stres Pada Klien Gagal Ginjal Kronik*, (UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta), 2015, 57

¹⁵ James M. Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality*, 322-323.

tidak enak, maka aku mengerti bagaimana cara menyelesaikan masalah ini”.

b. Gaya Menundukkan Diri (*The Deffering Style*)

Gaya menundukkan diri adalah penyerahan sepenuhnya masalah yang dihadapi kepada Tuhan untuk diselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengabdian individu kepada Tuhan, yang memiliki arti Tuhan aktif dan pengabdian individu kepada Tuhan berarti manusia pasif (tidak melakukan upaya apapun). Gaya ini lebih mengandalkan campur tangan Allah dalam perjuangan menyelesaikan masalah. Contoh pernyataannya adalah “Bagaimana caraku untuk mengatasi permasalahan ini, biarlah Allah memberikan jalan petunjuk untuk menyelesaikannya”.

c. Gaya Kolaboratif (*The Collaborative Style*)

Gaya kolaboratif yang dimaksudkan adalah tempat dimana individu dan Tuhan dipahami sebagai peserta aktif dalam proses pemecahan masalah. Contoh pernyataannya adalah “Jika ini permasalahanku maka aku akan berusaha untuk menyelesaikan dengan dibarengi pasrah kepada Allah”.

Selain tiga gaya utama dalam konsep *religious coping* tersebut, Pargament dan tokoh-tokoh lainnya yaitu Ensing, Harrison dan Koenig telah melakukan penelitian dengan jangkauan lebih luas mengenai *religious coping* yaitu klasifikasi gaya kelompok positif dan negatif.¹⁶

¹⁶ James M. Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality*, 322-323.

B. Skizofrenia

1. Pengertian Skizofrenia

Skizofrenia adalah sekelompok sindrom klinis yang ditandai dengan perubahan pada kognitifnya atau perilaku, emosional, sensorik, serta aspek kognitif lainnya. Skizofrenia merupakan kondisi gangguan psikotik yang ditandai dengan berbagai pikiran-pikiran yang berat, perilaku dan emosi yang tidak terkontrol, pikiran yang tidak logis, persepsi dan perhatian yang tidak tepat, atau berbagai gangguan aktivitas motorik yang tidak wajar seperti pada umumnya maka perilaku seperti itu dinamakan Skizofrenia. Gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan emosi dan perilaku.¹⁷

Penyakit jiwa merupakan suatu kesulitan yang harus dihadapi untuk bersosialisasi dengan orang lain, pandangan hidup dan sikap terhadap diri sendiri. Gangguan jiwa adalah gangguan dalam cara berpikir (*cognitive*), kemauan (*volition*), emosional (*affective*), perilaku (*psychomotor*). Gangguan jiwa yang sangat mempengaruhi dan mengganggu kehidupan individu adalah skizofrenia.¹⁸

2. Macam-macam Skizofrenia

Menurut Mery C. Townsend, macam-macam dari skizofrenia antara lain:

¹⁷ Siti Makhruzah, dkk. *Pengaruh Penerapan Strategi Pelaksanaan Perilaku Kekerasan terhadap Tanda Gejala Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi*, diambil dari Jurnal Akademika Baiturrahman Jambi: Vol.10 No.1, Maret 2021, 39.

¹⁸ Yosef, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung: Refika Aditama), 2010, 40.

- a) Skizofrenia Katatonik yaitu gejala awal muncul dikarenakan stupor atau mendengar dan melihat kegaduhan sehingga menjadikan melukai diri sendiri.
- b) Skizofrenia Residual adalah perilaku yang ditandai dengan perilaku eksentrik atau menarik diri.
- c) Skizofrenia Takterinci adalah gejala yang ditandai dari gejala psikologis seperti waham, halusinasi, dan risiko perilaku kekerasan.
- d) Gangguan skizoafektif adalah gejala yang ditandai dengan perilaku agresif contohnya yaitu depresi berat.

C. *Religious Coping* Klien Skizofrenia

Religious coping dapat membantu proses pemulihan bagi klien skizofrenia, akan tetapi ada beberapa laporan yang mengatakan bahwa *religious coping* dapat menjadi masalah merugikan bagi klien skizofrenia. *Religious coping* adalah dengan melakukan kegiatan keagamaan seperti bergabung dengan komunitas tokoh beragama. Hal tersebut juga bisa mempercepat pemulihan, namun sebagian klien justru mengalami penolakan dan stigma. Beberapa klien merasa terangkat oleh kegiatan positif yakni kegiatan religi dan beberapa yang lain terbebani dengan adanya kegiatan religius.

Penggunaan *religious coping* bisa berakibat baik maupun buruk bergantung dari strategi coping yang dipakai oleh klien Skizofrenia. Klien Skizofrenia yang menggunakan strategi *religious coping* positif dilaporkan membantu proses kesembuhan lebih baik dibanding dengan klien Skizofrenia

yang menggunakan *religious coping* negatif. Selain itu, penggunaan *religious coping* pada klien Skizofrenia yang memiliki gejala delusi bertemakan religi, dilaporkan memiliki dampak buruk terhadap psikopatologinya. Penelitian oleh Cabernathy dkk melaporkan bahwa penggunaan *religious coping* secara berlebihan memiliki dampak buruk bagi Skizofrenia. Penggunaan *religious coping* yang berlebihan menyebabkan ketergantungan yang justru maladaptif, artinya klien Skizofrenia cenderung bergantung pada *religious coping* secara eksklusif sehingga mengabaikan penggunaan mekanisme coping non-religius yang penting. Klien seperti ini lebih mudah tertekan dibanding klien Skizofrenia yang menggunakan *religious coping* pada level moderat yang juga menggunakan cara coping lainnya dalam menghadapi stresornya. Sehingga secara umum dapat disimpulkan bahwa penggunaan *religious coping* bisa menguntungkan maupun merugikan bagi klien Skizofrenia tergantung dari strategi *religious coping* yang dipilih, adanya psikopatologi bertemakan religi, dan penggunaan *religious coping* yang proporsional atau eksklusif.

Sejumlah literatur juga menunjukkan bahwa sebagian besar klien yang mengalami gangguan jiwa berat melaporkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memainkan peranan penting sebagai mekanisme coping mereka dalam mengatasi gangguan mental yang dialaminya. Kebanyakan dari mereka mengklaim bahwa separuh dari waktu yang mereka habiskan untuk mengatasi masalahnya, merupakan kegiatan yang terkait dengan praktek spiritual/religius. Sebuah literatur menunjukkan bahwa adalah penting menilai kebutuhan religius dan spiritual dari penderita penyakit kronis termasuk

skizofrenia. Karena memiliki banyak implikasi klinis, salah satunya adalah sebagai prediktor *outcome*. Dalam studi lain ditemukan bahwa religi dapat memainkan peran protektif terhadap usaha bunuh diri diantara klien dengan Skizofrenia dan gangguan Skizoafektif. Hasil ini dapat dikaitkan dengan berkurangnya agresifitas terkait praktik religius sebagai mekanisme copingnya. Pengurangan agresifitas mungkin disebabkan oleh aktivasi korteks medial prefrontal selama melakukan praktik religius. Berbeda dengan klien Skizofrenia yang mempunyai gejala delusi religius yang diduga disebabkan oleh overaktivitas sistem temporo-limbik, penggunaan mekanisme coping religius justru merugikan karena memperberat gejala.

D. Implementasi *Religious Coping*: Ibadah Kepada Tuhan

Bentuk implementasi *religious coping* penulis mengidentifikasi dalam konteks agama Islam. Menurut Iredho Fani mengatakan bahwa implementasi *religious coping* dibagi menjadi dua. Pertama, hubungan manusia dengan Tuhannya (*hablun min Allah*) yaitu melakukan serangkaian ibadah seperti sholat, berdzikir, berdoa, membaca Al-Quran, dsb. Kedua, hubungan dengan sesama manusia (*hablun min an-nas*) yaitu menjalin interaksi dengan orang lain. Semua rangkaian ibadah yang dilakukan merupakan bentuk ketaatan terhadap Tuhan yang telah memberikan kesehatan secara fisik, psikologis, sosial dan spiritual.¹⁹

Hal tersebut didukung oleh pendapat Pargament yang menyatakan bahwa kegiatan dalam *religious coping* yakni dapat berupa berdoa kepada

¹⁹ Iredho Fani Reza, *Religious coping* dan Kerentanan Stress Pada Klien Gagal Ginjal Kronik, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2015), 140.

Tuhan untuk memberikan kekuatan emosional, percaya kepada Tuhan bahwa dapat merubah situasi yang dialami, membaca kitab suci untuk mendapatkan kenyamanan atau mengatasi kecemasan, berkomunikasi dengan seseorang yang dianggap mampu mengatasi permasalahan dan menggunakan pemahaman agama dalam menghadapi stressor.²⁰

Bentuk implementasi *religious coping* di Implementasikan melalui serangkaian ibadah yang mencakup semua dimensi kemanusiaan. Menurut Ammar Fauzi Heryadi, ibadah merupakan tindakan yang dilandasi atas dasar pengetahuan melalui perbuatan baik (sesuai akal dan wahyu) dan keyakinan akan kebesaran Tuhan.²¹

Lebih lanjutnya menurut Ibnu Taimiyyah menjelaskan bahwa ibadah adalah keseluruhan ketaatan yang kompleks mencakup apa saja yang dicintai dan diizinkan Allah. Ibadah berkaitan dengan segala ucapan serta perbuatan baik yang tampak ataupun tidak nampak seperti: sholat, puasa, zakat, haji, berkata benar, menjalankan amanah, berbuat baik dengan orang lain, berhubungan dengan sesama manusia, berbuat *amar ma'ruf nahi munkar*, perang melawan kekufuran dan kemunafikan, lemah lembut terhadap tetangga dan anak yatim, menyantuni orang miskin, *ibnu sabil*, hamba sahaya, berdoa, berdzikir, dan membaca Al-Quran.²²

Menurut Madjid, ibadah dalam konteks agama Islam berkaitan dengan keteguhan jiwa dan ketabahan hati menempuh hidup, karena adanya harapan kepada Tuhan. Sedangkan makna dari mengharap kepada Tuhan itu adalah

²⁰ John K. Graham, "*Positive and Negative Effects Og Religion On Health and Healing*", (The Institute For Spirituality and Health at The Texas Medical Center, Houston, 2011), 15.

²¹ Ammar Fauzi Heryadi, "Logika Tindakan: Membangun Sistem Nilai Religius", (Al-Huda, 2003) 106.

²² Khairunnas Rajab, "Psikologi Agama", (Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia, 2014), 61.

iman yang membawa rasa aman.²³ Selanjutnya untuk memperjelas bentuk implementasi *religious coping* dalam konteks agama Islam. Pertama, *hablun min Allah* yang merupakan serangkaian ibadah kepada Allah seperti: sholat, berdzikir, berdoa, membaca al-Quran. Kedua, *hablun min An-nas* melalui menjalin interaksi dengan orang lain. Penulis akan menyusun Indikator kedalam beberapa sub bab kecil, sebagaimana berikut:

1. Bentuk Implementasi *Religious coping* Melalui *Hablun Min Allah*

Bentuk implementasi *religious coping* melalui hubungan dengan Allah dalam perspektif Islam yang merupakan serangkaian pelaksanaan ibadah kepada Allah. Diantaranya adalah sholat, dzikir, berdoa, dan membaca Al-Quran.

a. *Religious Coping* Melalui Pelaksanaan Sholat

Sholat menurut bahasa bermakna Do'a. Sholat secara istilah dalam kitab fiqh adalah ucapan dan perbuatan yang telah ditentukan, mulai *takbiratul ihrom* dan diakhiri dengan salam.²⁴

b. *Religious Coping* Melalui Dzikir

Dzikir menurut syariat Islam adalah menyebut Asma Allah dan senantiasa mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuan berdzikir adalah untuk menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan

²³ Nurcholis Madjid, "Islam Doktrin dan Peradaban: Sebuah Telaah Kritis Tentang Masalah Keimanan, Kemanusiaan, dan Kemodernan", (Jakarta: Paramadina, 1992), 57.

²⁴ Syaikh Zainuddin bin Abdul Aziz al-Malibari, Penerjemah: M. Fikril Hakim dan Abu Sholahuddi, "Fath-ul-Mu'ini Bi Syarhi Qurrat-il-'Aini Bi Muhimmat-id-din, Terjemah: Fiqh Populer Terjemah Fathul Mu'in", (Kediri: Lirboyo Press)

Allah, sehingga timbul rasa cinta dan jiwa yang merasa dekat dan selalu diawasi oleh Allah.²⁵

c. *Religious Coping Melalui Berdoa*

Doa merupakan permohonan atau permintaan dari seorang hamba kepada Tuhan dengan menggunakan lafal yang dikehendaki dan dengan memenuhi ketentuan yang ditetapkan, atau meminta sesuatu sesuai dengan kebutuhannya, serta memohon perlindungan kepada Allah. Doa yang dimaksud adalah suatu aktivitas spiritual yang mengandung permohonan kepada Allah SWT.²⁶

Selanjutnya, penelitian yang mendukung dengan *religious coping* yakni penelitian yang dilakukan oleh William M. Gabler, menyimpulkan terdapat empat jenis doa. Pertama, doa sehari-hari yang diartikan sebagai dialog dengan Tuhan melalui kata-kata sendiri. Kedua, doa permohonan adalah jenis doa dimana orang bertanya untuk kebutuhan pribadi. Ketiga, doa ritual adalah jenis doa yang paling formal yaitu dengan membaca teks doa yang telah disiapkan. Keempat, doa meditatif seperti dalam keadaan santai, tenang, menjadi diam. Jenis doa meditatif ini mencerminkan gaya *religious coping* yakni, mencari dukungan spiritual.²⁷

²⁵ Simuh, "Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam", (Jakarta: Rajawali Pers, 1996), 113-114.

²⁶ Hamdani Bakran Adz – Dzakiy, "*Prophet Intelegence Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*", (Yogyakarta: Islamika, 2004), 450-451

²⁷ William M. Gabler, "The Relationship of Prayer and Internal Religiosity to Mental and Spiritual Well -Being", (University of Wisconsin-Stour: Guidance and Counseling, 2004), 21

d. *Religious Coping Melalui Membaca Al-Quran*

Ayat-ayat al-Quran memiliki keutamaan yang sangat besar untuk menjernihkan hati dan membersihkan jiwa. Rasa tenang akan diturunkan kepada seseorang ketika melantunkan ayat-ayat al-Quran dengan tulus, ikhlas dan secara total kepada Allah. Dalam keadaan seperti itu ia akan diliputi oleh para malaikat dan rahmat Allah. Al-Quran dikatakan sebagai obat seperti firman Allah:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَأَعْجَمِيٌّ
وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي
أَذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya: “Dan sekiranya Al-Qur’an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab niscaya mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah patut (Al-Qur’an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, “Al-Qur’an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur’an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”. (QS. Al-Fushilat: 44)²⁸

Dalam tafsir jalalain ayat tersebut menjelaskan bahwa Al-Qur'an itu (suatu bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab tentu mereka orang-orang kafir mengatakan, “Mengapa tidak? kenapa tidak (dijelaskan) diterangkan (ayat-ayatnya?) sehingga kami dapat memahaminya. (Apakah) patut Al-Qur'an (dalam bahasa asing sedangkan) Nabi (adalah orang Arab)”. Istifham atau kata tanya di sini mengandung makna ingkar, yakni menunjukkan keingkaran mereka. Sedangkan lafal Aa'jamiyyun ini dapat dibaca *Tahqiq* dan dapat pula

²⁸ QS. Al-Fushilat: 44

dibaca *Tas-hil*. Katakanlah, “Al-Qur'an ini bagi orang-orang yang beriman adalah petunjuk dari kesesatan dan penawar dari kebodohan. (Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan) penutup, sehingga mereka tidak dapat mendengar (sedangkan Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka) karena itu mereka tidak dapat memahaminya. (Mereka itu adalah seperti orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh”. Oleh karenanya mereka tidak dapat mendengar dan tidak dapat memahami panggilan yang ditujukan kepadanya.

2. Bentuk Implementasi *Religious coping* Melalui *Hablun Min An-nas*

Bentuk implementasi *religious coping* melalui hubungan dengan sesama manusia dalam perspektif Islam, memiliki satu bentuk yaitu melalui silaturahmi. Menurut Folkman, metode *coping* dapat bersumber dari dukungan sosial.²⁹ Selanjutnya, menurut Dadang Hawari untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres dalam konteks agama Islam yakni dengan silaturahmi.³⁰ Dalam artian memperbanyak bergaul dengan siapa saja guna untuk menambah relasi serta memperluas jaringan sosial.

Silaturahmi berasal dari kata *shilah* memiliki makna ikatan, hubungan atau menghubungkan.³¹ Sedangkan kata *rahim* dan ketika jamak

²⁹ Steven M. Lucero, “*Religious Coping with The Stressors Of A First Time Pregnancy As A Predictor Of Adjustment Among Husbands and Wives*”, 2010, 3

³⁰ Dadang Hawari, “Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi”, (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 123-124

³¹ Atabik Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontempores Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003), 1185

menjadi *arham* memiliki arti tempat peranakan perempuan atau kerabat.³² Kata ini digunakan untuk menyebut *rahim* atau kerabat karena dengan adanya hubungan kekerabatan makan orang-orang akan saling mengasihi dan menyanyangi. Selain bermakna kasih sayang, kata *al-rahim* mempunyai arti sebagai peranakan (*rahim*), atau kekerabatan yang masih ada hubungan darah persaudaraan. Oleh karena itu kata silaturahmi dapat diartikan juga sebagai hubungan atau menghubungkan kekerabatan atau persaudaraan.

Perintah mengenai silaturahmi merupakan sebuah dalil yang sangat penting dalam keberlangsungan hidup manusia di bumi supaya tercipta keharmonisan. Untuk itu dalam ajaran Islam sering ditemukan perintah bersilaturahmi baik dalam hadis nabi maupun ayat Al-Quran. Sebagaimana firman Allah QS. An-Nisa' ayat 1, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ
بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: “Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam), dan (Allah) menciptakan pasangannya (Hawa) dari (diri)-Nya dan dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta, dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.” (QS. An-Nisa’: 1)

Ayat diatas merupakan perintah untuk bersilaturahmi karena umat manusia berasal dari satu keturunan dan asal usul yang sama yaitu nabi

³² Ibid., 964

Adam dan diciptakan oleh Allah terbuat dari tanah. Ayat tersebut menghendaki umat manusia untuk saling mengasihi, menolong, mencintai, tidak saling membenci, dan tidak saling memusuhi.³³

³³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir, Aqidah, Syariah dan Manhaj*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, (Jakarta PT: Gema Insani 2016), 2, 563