

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Koping Religius**

##### **1. Pengertian Koping Religius**

Proses yang digunakan seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan masalah dinamakan koping. Koping adalah kemampuan mengatasi masalah (Atkinson, dkk, 2005). Strategi koping merupakan suatu upaya individu untuk menanggulangi masalah yang menekan yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam diri.

Menurut Wong & Wong (dalam Angganantyo,2014) koping religius adalah cara pengetasan masalah dengan memasukkan pemahaman pada kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan.

Pargament (dalam Ano & Vasconcelles, 2005) mendefinisikan koping religius sebagai sebuah penyelesaian masalah dengan menggunakan kepercayaan atau perilaku beragama untuk mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif yang penuh tekanan.

Menurut Wong McDonald dan Gorsuch (dalam Utami, 2012) koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa koping religius adalah teknik mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi dalam hidup dengan memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang amat besar yang disebut dengan Tuhan.

## **2. Bentuk-bentuk koping religius**

Adapun bentuk-bentuk dari koping religius menurut Pargament (1997 ) ada 2, yaitu:

- 1) Koping religius positif adalah ekspresi spritualitas dimana kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial terbangun serta pemahaman arti dari kehidupan yang dijalani. Bentuk koping religius positif telah diasosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal. Pargament (1997) menyebutkan beberapa bentuk koping religius positif yaitu dukungan spiritualitas, penilaian kembali mengenai kebaikan dalam agamanya, serta adanya pendekatan kolaboratif atau aktif dalam mengatasi masalah. Gaya pendekatan kolaboratif atau aktif ini menunjukkan adanya tanggungjawab bersama dalam proses penyelesaian masalah dan kerjasama individu dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

- 2) Koping religius negatif adalah ekspresi dari kurangnya kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial serta suatu bentuk perjuangan untuk mencari makna. Pargament (1997) menyebutkan bentuk dari koping religius negatif ini meliputi ketidakpuasan terhadap anggota jama'ah tertentu dan adanya penilaian mengenai hal-hal negatif terhadap agamanya. Gaya pendekatan penanguhan atau pasif, yaitu individu tunduk pasrah pada tanggungjawab Tuhan dan menunggu solusi muncul melalui upaya aktif Tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Pendekatan yang mendasarkan pada agama kedekatan dengan Tuhan dalam mengatasi peristiwa penuh tekanan merupakan perilaku yang mencerminkan koping religius positif. Menurut Brant & Pargament (dalam Taylor, 2000) bentuk koping religius positif telah di asosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal.

Bentuk-bentuk koping religius positif menurut Pargament (2001) diidentifikasi menjadi beberapa aspek yaitu:

1. *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya adanya anggapan bahwa apa yang didapatkan saat ini adalah balasan Allah atas amal baik yang telah mereka lakukan. Mereka dapat mengambil hikmah atas cobaan yang dialaminya. Ketika harapannya tidak tercapai, mereka tetap berpikir bahwa Allah memberikan yang terbaik untuknya.

2. *Collaborative religious coping*: mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Ketika sedang menghadapi masalah individu mampu berusaha, berdoa, dan merasa mendapatkan bimbingan dari Allah. Individu merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan.
3. *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Ketika menghadapi musibah individu menganggapnya sebagai ujian karena Allah sayang kepadanya. Individu akan berusaha ikhlas dalam menghadapi cobaan dan akan berusaha mengingat Allah untuk menghilangkan ketakutan yang dirasakannya.
4. *Religious purification*: mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius, misalnya mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat dan memohon ampun kepada Allah. Untuk mengurangi dosanya, mereka perbanyak melakukan amal kebaikan.
5. *Spiritual connection*: mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya adanya anggapan bahwa segala sesuatu yang dialami sudah menjadi kehendak Allah. Dengan melihat ciptaan Allah, mereka semakin yakin bahwa Allah itu ada, dan merasa doa-doanya dikabulkan Allah.
6. *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama, misalnya ketika menghadapi cobaan individu akan mencari dukungan spiritual dari ustadz.

7. *Religious helping*: usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama, misalnya mendoakan teman agar mereka dapat diberi kekuatan Allah untuk mengatasi masalahnya.
8. *Religious forgiving*: mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati. Misalnya untuk mengurangi rasa marah, dan menghilangkan rasa takut berusaha mohon bimbingan dan mohon pertolongan Allah. Dengan mengingat Allah mereka mudah ikhlas menerima kejadian yang tidak menyenangkan.

Aspek-aspek koping religius negatif menurut Pargament (2001) yaitu:

1. *Punishing God reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu. Misalnya individu merasa diabaikan, ditinggalkan, atau dihukum oleh Allah.
2. *Demonic reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat atau setan. Misalnya individu percaya bahwa kejadian buruk yang pernah dialami karena pengaruh santet.
3. *Reappraisal of God's powers*: menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misalnya individu mendoakan supaya Allah membalas orang yang pernah menyakitinya.
4. *Self-directing religious coping*: mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan. Misalnya individu mencoba

mengatasi masalah sendiri tanpa memohon pertolongan Allah, individu percaya bahwa tanpa bantuan Allah sudah dapat mengatasinya.

5. *Spiritual discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan. Misalnya individu merasa kecewa, marah karena tidak diperhatikan Allah.
6. *Interpersonal religious discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman. Misalnya individu merasa tidak puas dengan saran ustadz dalam menangani masalahnya.

## **B. Orientasi Religius**

### **1. Pengertian Orientasi Religius**

Orientasi religius menurut Allport & Ross (dalam Putri, 2009) "*Religious orientation has been defined as the extent to which a person lives his/her religious belief*". Artinya orientasi religius didefinisikan sebagai tingkat dimana seseorang hidup dengan keyakinan agamanya.

Batson & Ventis (dalam Putri, 2009) menyebutkan bahwa orientasi religius adalah istilah yang digunakan oleh psikolog untuk mengarahkan kepada bagaimana seseorang mempraktikkan atau hidup dengan keyakinan dan nilai-nilai agamanya.

Orientasi religius didefinisikan sebagai sistem cara pandang individu mengenai kedudukan agama dalam hidupnya, yang menentukan pola bentuk relasi individu dengan agamanya. Sistem cara pandang ini akan mempengaruhi tingkah laku individu dalam hal menafsirkan ajaran agama dan menjalankan

apa yang dianggapnya sebagai perintah agama (Putri, 2009). Perlu dijelaskan bahwa dalam definisi ini, konsep orientasi religius tidak menjawab seberapa penting atau relevan, namun menjelaskan sebagai apa agama berperan dalam kehidupan seseorang.

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan mengenai arti orientasi religius, yaitu pandangan seseorang tentang peran agama dalam kehidupannya, apakah agama dijadikan dasar pedoman hidup ataukah hanya sekedar sarana untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadinya.

## **1. Dimensi Orientasi Religius**

Allport (dalam Putri, 2009) membagi dua orientasi religius berdasarkan aspek motivasional yang mendasari yaitu orientasi intrinsik dan ekstrinsik.

### **1. Orientasi Religius Intrinsik**

Orientasi religius intrinsik merupakan cara beragama yang memikirkan komitmen terhadap agama dengan seksama dan memperlakukan komitmen tersebut dengan sungguh-sungguh sebagai tujuan akhir (Batson & Schoenrade, 1991).

Pada individu intrinsik, ajaran agama diinternalisasikan dan diikuti secara penuh. karena Agama berfungsi sebagai *framework* dalam menjalani kehidupan. Lebih jelasnya seorang yang ber-orientasi religius

intrinsik adalah seseorang yang berusaha sungguh-sungguh untuk menghayati ajaran dan mengikuti petunjuknya secara penuh.

Seorang muslim yang memiliki orientasi religius intrinsik, dengan kesadaran penuh melaksanakan ibadah dan berperilaku sesuai tuntunan agama yang timbul dari dalam dirinya, bukan karena ada dorongan dari luar, status sosial, atau ingin mencapai pengakuan dari orang lain. Seseorang dengan tipe orientasi religius ini adalah orang yang menemukan kebutuhan utamanya dalam agama. Kebutuhan lain, sekuat apapun itu, akan dikesampingkan dalam pemenuhannya. Seseorang dengan tipe orientasi religius intrinsik sejauh mungkin akan terbawa kedalam keselarasan antara kepercayaan dan petunjuk agama, memeluk kepercayaannya, dan berusaha menginternalisasikan dan mengikutinya secara keseluruhan. Dengan kata lain, mereka menghidupkan agamanya (Allport & Ross, 1967 dalam Putri, 2009).

## 2. Orientasi Religius Ekstrinsik

Orientasi religius ekstrinsik adalah cara pandang seseorang dalam beragama yang menggunakan agama sebagai alat untuk mencapai tujuan-tujuan yang berpusat pada dirinya sendiri (Batson & Schoenrade, 1991).

Dalam orientasi religius ini penekanan diberikan pada penampilan luar dari agama, aspek-aspek yang dapat diraba, berupa ritual dan terlembaga dari agama yang banyak dianggap sebagai tanda ketaatan dalam kebudayaan (Wiley & Sons, 1991).



Orang-orang yang dengan tipe orientasi religius ekstrinsik mempunyai kecenderungan besar menggunakan religiusitasnya untuk mencapai tujuan pribadi mereka, dan bukanlah berupa motif pengarah atau motif pemandu, tetapi lebih ke motif pelayanan motif-motif yang lain.

Individu - individu berorientasi religius ekstrinsik cenderung memanfaatkan agama menurut kerangka kegunaan, dan umumnya mengembangkan keyakinan agamanya secara selektif, sejauh itu sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan primernya. Agama berguna untuk mendukung kepercayaan diri, memperbaiki status, bertahan melawan kenyataan atau memberi sanksi pada suatu cara hidup. Seseorang dengan tipe orientasi religius ekstrinsik adalah orang yang menggunakan agama untuk berbagai kepentingan. Seperti memperoleh keamanan, mengatasi kebingungan, memperoleh perlindungan, status dan pembenahan diri. Mempermudah keyakinan yang dipeluknya atau memilih bagian yang lebih sesuai dengan kebutuhan utamanya. Mereka yang berorientasi ekstrinsik adalah mereka yang menghadap Tuhan, tanpa menjauh dari kepentingan dirinya sendiri.

Seseorang dengan dimensi orientasi religius ekstrinsik memandang pelaksanaan ajaran agama sebagai alat untuk mencapai tujuan pribadinya, seperti: penerimaan sosial orang lain, rasa aman, pembenaran diri, dan lain-lain. Orang dengan dimensi orientasi religius intrinsik menganggap pelaksanaan agama sebagai motif hidupnya, menjalani agama sebagai tujuan sehingga aturan-aturan yang ada terinternalisasikan dalam cara hidupnya.

Kebutuhan-kebutuhan pribadi yang lain menjadi tidak terlalu penting dan justru diselaraskan dengan agama.

## **2. Faktor-faktor Yang Terkait Dengan Orientasi Religius**

Putri (2009) menyatakan faktor-faktor yang terkait dengan orientasi religius adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, prasangka (*prajudice*), dan perilaku mengatasi masalah.

- a. Usia, orang yang lebih tua cenderung memiliki orientasi religius internal lebih kuat dari pada orang yang lebih muda.
- b. Jenis kelamin, wanita pada umumnya juga lebih cenderung memiliki orientasi religius internal lebih baik kuat dari pada pria.
- c. Tingkat pendidikan, seseorang yang pendidikan formalnya lebih tinggi biasanya memiliki orientasi religius internal yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikannya lebih rendah.
- d. Kesehatan mental, Batson & Ventis (dalam Putri, 2009) bahwa orientasi religius berhubungan secara positif dengan kesehatan mental yang baik dan kebebasan dari perasaan bersalah dan khawatir.
- e. Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*), orientasi religius intrinsik berhubungan negatif dengan defresi, sedangkan orientasi religius ekstrinsik berhubungan positif dengan depresi. Secara umum, orientasi religius berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

- f. Kesehatan fisik, penelitian lain juga mengatakan bahwa orang yang sering datang ke gereja jarang meninggal cepat karena gagal jantung atau penyakit serius lainnya (Beit-Hallahmi & Argyle, 1997; Earnshaw, 2000:5).
- g. Prasangka (*prajudice*), seseorang dengan orientasi religius intrinsik umumnya tidak memiliki prasangka (*prajudice*) sebesar orang dengan orientasi religius ekstrinsik.
- h. Perilaku mengatasi masalah, seseorang dengan orientasi religius intrinsik umumnya lebih “spiritual” daripada seseorang yang dengan orientasi religius ekstrinsik dalam menyikapi kejadian-kejadian negatif dalam hidupnya. Seseorang dengan orientasi religius intrinsik yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula dalam kemampuannya untuk menghadapi persoalan hidup.

## 2. Kerangka Berpikir

Setiap aspek manusia yang ada di muka bumi tidak bisa lepas dari masalah. Masalah dapat muncul dari berbagai *setting* dan setiap sisi kehidupan manusia baik dari sisi sosial maupun pribadi yang mampu menimbulkan perasaan dan emosi tertentu. . Ketika manusia mendapati hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, rencanakan, dan diinginkannya, saat itulah masalah cenderung muncul. Masalah tersebut seringkali diiringi oleh perasaan kecewa bahkan marah. Mahasiswa dipandang sebagai *agent of change*, *agent of modernization*, sehingga memberikan konsekuensi kepada mahasiswa untuk bertindak dan berbuat sesuai dengan aturan-aturan tertentu. Mahasiswa harus tetap memiliki sikap kritis, yang diharapkan akan timbul sifat korektif terhadap kondisi yang sedang berjalan

kearah masa depan. Peran dari mahasiswa yang sedemikian besar itu, terkadang mahasiswa merasakan suatu beban, artinya mahasiswa mempunyai tanggung jawab yang tinggi terkait dengan statusnya, dan harus berkontribusi dalam masyarakat dan harus mampu bersikap tegas dan strategis dalam setiap langkahnya.

Perkembangan dunia pendidikan dewasa ini menjadikan mahasiswa yang tidak lagi dapat bersikap seperti apa yang menjadi harapan masyarakat selama ini. Sebagian besar mahasiswa tidak dapat menjalankan fungsinya. Fungsi pembelajaran yang harusnya dapat ditransformasikan kepada masyarakat terkadang belum dapat dilaksanakan, hal ini disebabkan kualitas dari mahasiswa sendiri yang sekarang mulai menurun ( Setyawan,2009).

Berbagai permasalahan dan tuntutan tersebut seringkali membuat mahasiswa menjadi cemas ataupun stres jika tidak mempunyai cara dalam menyelesaikan masalah. Pargament (dalam Utami, 2012) mengatakan bahwa agama akan selalu mempunyai peranan penting dalam setiap kehidupan. Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan atau bimbingan, dukungan, dan harapan.

Orientasi religius terkait dengan motivasi dan manusia dalam kehidupan beragama. Allport dan Ross membagi orientasi religius ke dalam dua tipologi yaitu tipologi ekstrinsik-intrinsik. Individu-individu berorientasi religius ekstrinsik datang ke tempat peribadatan untuk memperoleh dukungan sosial dan meringankan masalah personal, mungkin menjadi cukup gelisah dan mudah

menyalahkan lingkungannya terhadap permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi. Individu-individu berorientasi religius ekstrinsik cenderung memanfaatkan agama menurut kerangka kegunaan, dan umumnya mengembangkan keyakinan agamanya secara selektif, sejauh itu sesuai dan kebutuhan-kebutuhan primernya. Individu-individu berorientasi religius intrinsik memperlihatkan motivasi utama dalam agama yang dianutnya, lebih memusatkan pada kepentingan agama, yang mengatur dan menggerakkan seluruh aktivitas kehidupannya.

Koping religius merupakan salah satu strategi untuk mengurangi masalah melalui aktivitas ibadah, memperbaiki hubungan dengan Tuhan, dan aktivitas spiritual lainnya. Hal ini dikarenakan agama sebagai suatu pedoman kehidupan dapat dijadikan sebagai strategi penyelesaian masalah yang dialami oleh seseorang. Koping religius memiliki dua dampak, diantaranya, koping religius positif adalah ekspresi spiritualitas dimana kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial terbangun serta pemahaman arti dari kehidupan yang dijalani. Koping religius negatif, adalah ekspresi dari kurangnya kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial serta suatu bentuk perjuangan untuk mencari makna.

### **3. Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti dapat merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut: Terdapat hubungan antara orientasi religius dengan koping religius pada mahasiswa.