

***COPING STRESS* DALAM MENANGANI KECEMASAN
DITINJAU DARI PERSPEKTIF ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

MUHAMMAD IKRAM HAKIMI BIN ZUHADI

NIM. 180402124

Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam

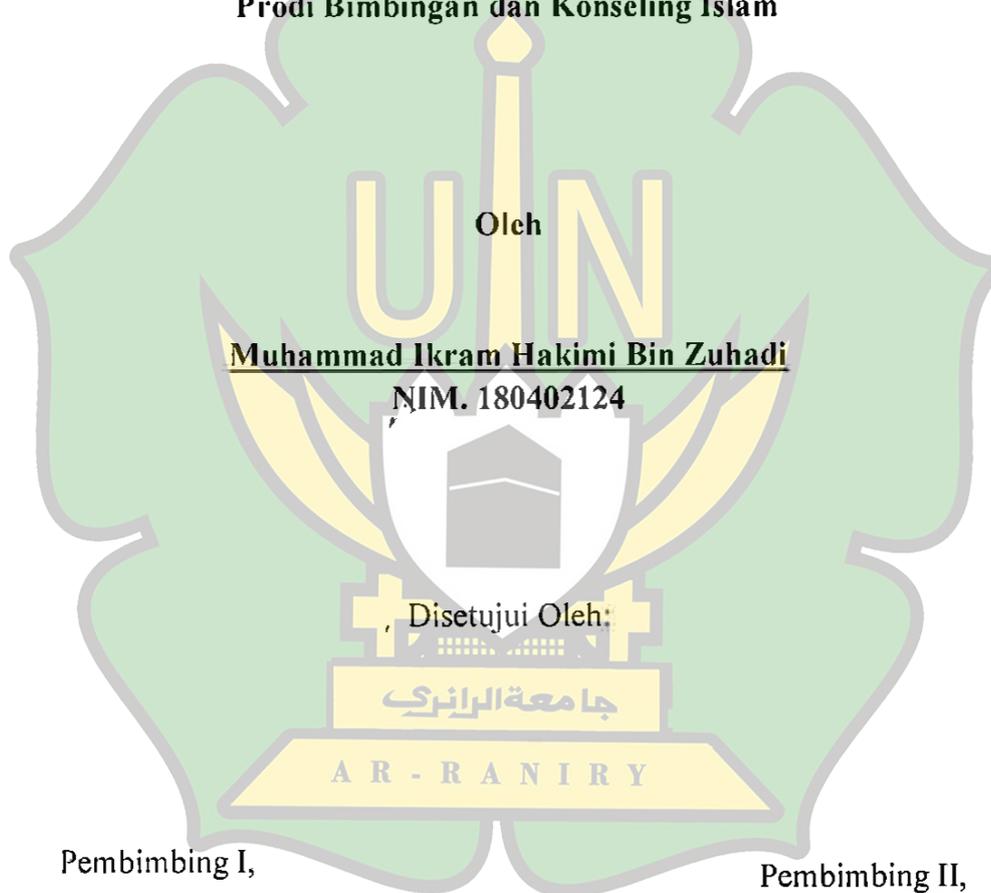


**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM – BANDA ACEH
2023 M/ 1445 H**

LEMBARAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana (S-1) dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



Juli Andriyani, M. Si
NIP. 197407222007102001

Jarnayri, S. Ag., M. Pd
NIP. 197501212006041003

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

Dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh

Muhammad Ikram Hakimi Bin Zuhadi

NIM. 180402124

Pada Hari / Tanggal

Selasa, 01 Agustus 2023 M

14 Muharam 1445 H

di

Darussalam – Banda Aceh

Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua



Juli Andriyani, M. Si
NIP. 197407222007102001

Penguji I,



Drs. Maimun, M. Ag
NIP. 195812311986031053

Sekretaris,



Jarnawati, S. Ag., M. Pd
NIP. 197501212006041003

Anggota II,



Reza Muttaqin, S. Sos. I., M. Pd
NIDN. 2128059104

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry,



Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd
NIP. 19641220198412122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Muhammad Ikram Hakimi Bin Zuhadi

NIM : 180402124

Jenjang : Stara Satu (S-1)

Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 24 Juli 2023

A R - R A N I R Y

Yang Menyatakan.



Muhammad Ikram Hakimi Bin Zuhadi

Nim. 180402124

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah swt yang telah menganugerahkan rahmat dan hidayah-Nya, Selanjutnya shalawat beriring salam penulis sanjungkan ke pangkuan Nabi Muhammad saw, karena berkat perjuangan beliau, ajaran Islam sudah dapat tersebar keseluruh pelosok dunia untuk mengantarkan manusia dari alam kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan. Sehingga penulis telah dapat menyelesaikan karya tulis dengan judul: **“Coping Stress Dalam Menangani Kecemasan Ditinjau Dari Perspektif Islam”**

Dalam penulisan skripsi ini, tentu banyak pihak yang telah memberi dorongan, dukungan dan motivasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada berbagai pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Karena penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari mereka penulis tidak dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Kemudian rasa hormat dan ucapan terima kasih yang tak terhingga juga penulis sampaikan kepada:

1. Ucapan terima kasih dan kasih sayang yang tidak terhingga kepada ayahanda Zuhadi Bin Ghazali serta Ibunda Fazilah Binti Yusoff yang telah bersusah payah melahirkan, mengasuh, mendidik dan membesarkan diri in berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah sehingga bisa berdikari membawa diri menuntut ilmu di perantauan. Tanpa berkat dan doa mereka diri ini bukan siapa-siapa dan mungkin tidak bisa pergi sejauh ini. Terima kasih juga buat saudara-saudara kandung yang memberikan semangat, motivasi dan doa yang tidak putus.

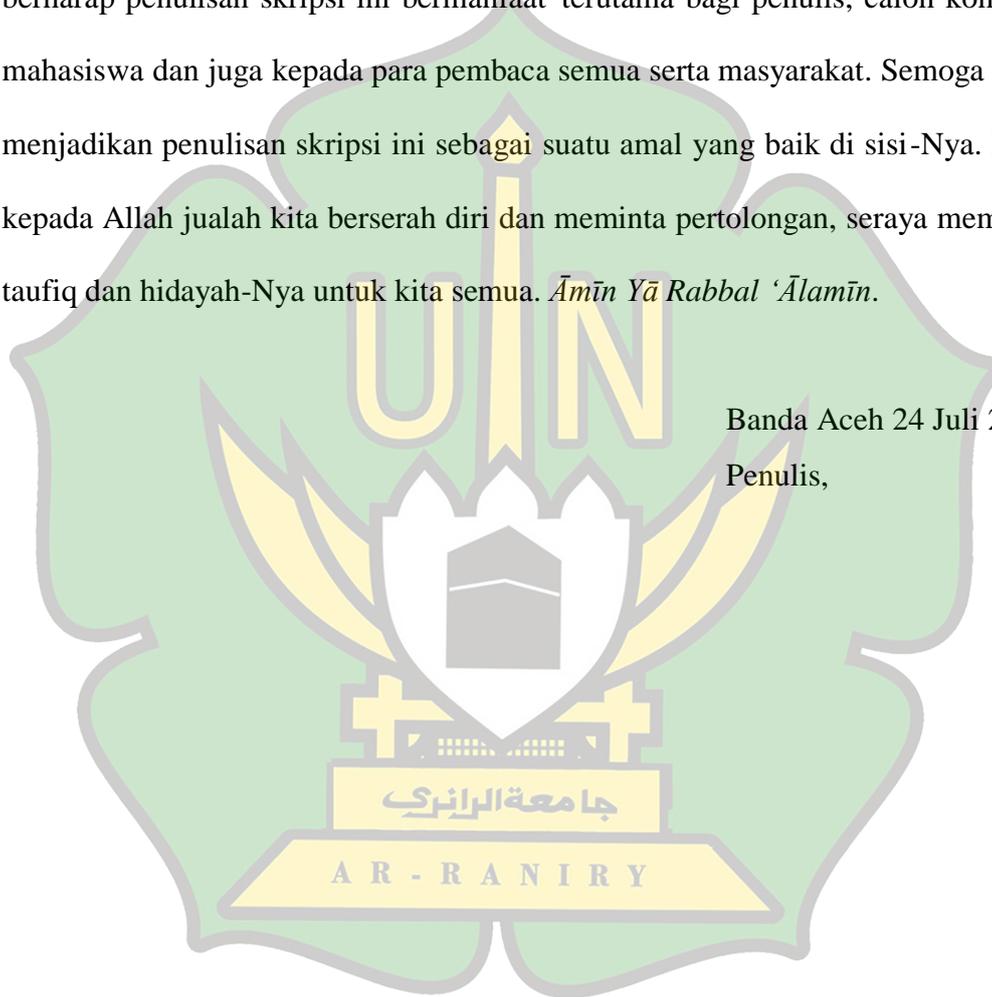
2. Ibu Juli Andriyani, M. Si, sebagai pembimbing I yang selalu memotivasi dan memberi bimbingan yang tak terhingga. Ucapan terima kasih juga kepada Bapak Jarnawi, S. Ag., M, Pd. sebagai pembimbing II yang senantiasa mempermudah segala urusan dalam bimbingan sehingga selesai.
3. Bapak dan ibu dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam dan Seluruh Staf di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang telah melayani kami para mahasiswa dalam pengadaan referensi sebagai bahan rujukan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Ucapan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan Konseling Islam yaitu Zhiyaul Fajar yang senantiasa ada bersama-sama berkongsi suka-duka dan memberikan sokongan dan dorongan tanpa henti sehingga terhasil karya ilmiah ini. Kepada teman saya Abi Muslim yang senantiasa membantu dan menemani saya ketika menyiapkan karya ilmiah ini. Semoga jugak urusan kita akan datang dipermudah dan diberikan jalan keluar yang terbaik untuk kebaikan bersama di dunia dan akhirat.
5. Dan tidak lupa kepada teman-teman seperjuangan lain di UIN Ar-Raniry khususnya teman-teman di Prodi Bimbingan Konseling Islam dan semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, segalanya kita kembali kepada Allah swt yang telah mengizinkan ia terjadi. Tanpa bantuan Allah swt dan keikhlasan serta redha dalam

melakukan sesuatu perkara maka segalanya tidak akan pernah terjadi tanpa izin dan kehendak-Nya. Penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih sangat banyak kekurangannya. Penulis memohon maaf karena diri ini masih belajar dan tidak terlepas dari melakukan kesalahan dan kesilapan. Penulis berharap penulisan skripsi ini bermanfaat terutama bagi penulis, calon konselor, mahasiswa dan juga kepada para pembaca semua serta masyarakat. Semoga Allah menjadikan penulisan skripsi ini sebagai suatu amal yang baik di sisi-Nya. Maka kepada Allah jualah kita berserah diri dan meminta pertolongan, seraya memohon taufiq dan hidayah-Nya untuk kita semua. *Āmīn Yā Rabbal 'Ālamīn.*

Banda Aceh 24 Juli 2023

Penulis,



ABSTRAK

Muhammad Ikram Hakimi bin Zuhadi, 180402124, *Coping Stress Dalam Menangani Kecemasan Ditinjau Dari Perspektif Islam*, Badan Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Prodi Bimbingan Konseling Islam, 2023.

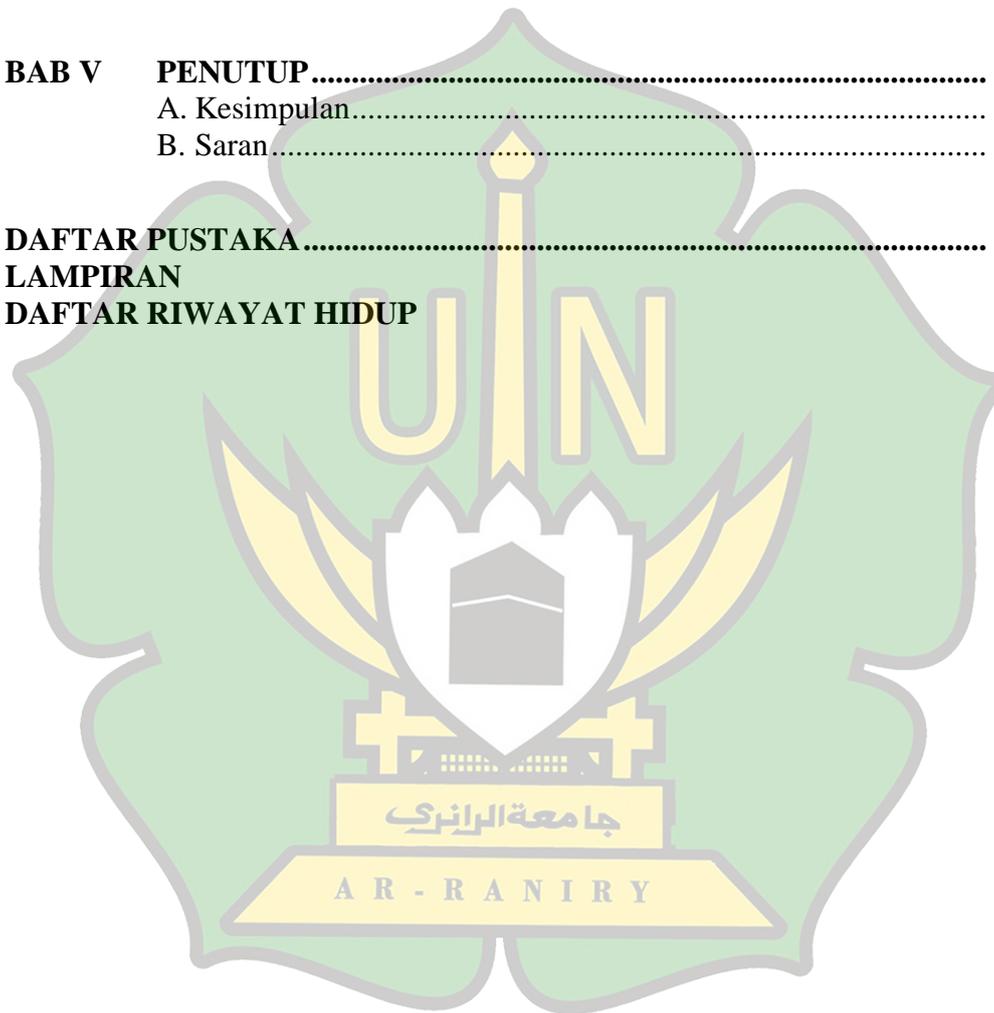
Skripsi ini berjudul “***Coping Stress Dalam Menangani Kecemasan Ditinjau Dari Perspektif Islam***”. Orang mukmin pada hari ini masih mempunyai perasaan kecemasan, gelisah, dan takut malah tidak terlepas juga orang-orang yang mempunyai ilmu pengetahuan yang tinggi serta ilmu agama yang tinggi tidak terlepas dari mengalami gangguan kecemasan. *Coping stress* merupakan suatu proses di mana individu berusaha dalam menangani dan menguasai situasi *stress* yang menekan akibat daripada masalah-masalah yang sedang dihadapi dengan cara kognitif maupun perilaku yang berguna dalam memperoleh rasa aman dalam dirinya sehinggalah mencapai tahap kesejahteraan dalam hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang *Coping Stress* dalam pandangan psikologi dan menurut perspektif Islam serta mengetahui terapi dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian adalah *library research* (kajian pustaka), dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan *coping stress* menurut perspektif psikologi merupakan suatu proses di mana individu berusaha menangani, mengubah kondisi atau tingkah laku dalam usaha menyesuaikan diri dan mengendalikan diri menghadapi kondisi yang menekan sehingga mengakibatkan kecemasan yang berorientasikan kepada *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Coping stress* menurut perspektif Islam merupakan *coping religious* yang mempunyai peran yang penting dalam memberikan pengarah dan bimbingan, dukungan dan harapan, serta hal-hal dalam dukungan emosi yang mengakibatkan kepada kecemasan yang berlandaskan kepada al-Qur’an, hadis dan ulama Islam dengan cara *positive thinking*, *positive acting*, dan *positive hoping*. Terapi dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam melalui ibadah yang terdapat dalam ajaran agama seperti shalat, membaca al-Qur’an, zikir, doa menjadi ritual dan keyakinan dalam agama dalam membantu melakukan coping pada saat mengalami kecemasan kerna terdapat sudut positif seperti pengharapan dan kenyamanan di dalam agama Islam sehingga mencapai kesejahteraan dalam kehidupan.

Kata kunci: *Coping Stress*, Kecemasan

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN	
KATA PENGANTAR	
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	13
A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan	13
B. Konsep <i>Coping Stress</i>	16
1. Pengertian <i>Coping Stress</i>	16
2. Macam-Macam <i>Coping Stress</i>	21
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Coping</i>	28
4. Fungsi <i>Coping Stress</i>	31
5. Perilaku <i>Coping</i> yang Efektif	34
C. Konsep Kecemasan	36
1. Pengertian Kecemasan	36
2. Gejala-Gejala Kecemasan.....	39
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	41
4. Jenis-Jenis Kecemasan	44
D. <i>Coping Stress</i> dan Kecemasan dalam Perspektif Islam.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Jenis Data Penelitian	59
B. Sumber Data Penelitian	59
C. Teknik Pengumpulan Data	60
D. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63

A. Hasil Penelitian.....	63
1. <i>Coping Stress</i> dalam Menangani Kecemasan Menurut Pandangan Psikologi	63
2. <i>Coping Stress</i> dalam Menangani Kecemasan Menurut Perspektif Islam	71
3. Terapi dalam Menangani Kecemasan Menurut Perspektif Islam	89
B. Pembahasan.....	116
BAB V PENUTUP.....	126
A. Kesimpulan.....	126
B. Saran.....	127
DAFTAR PUSTAKA.....	129
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Contoh Ayat Al-Qur'an yang Terkait Dengan Kecemasan	95
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keputusan (SK) Pembimbing Skripsi

Lampiran 2 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia hari ini bergerak cepat mengejar kemajuan tanpa memikirkan lagi pentingnya suatu kesehatan fisik maupun mental dalam diri. Berbagai perubahan terjadi setiap detik tanpa manusia sadar. Sehingga nilai kesehatan pada diri manusia mulai terabai karena memikirkan tentang kemajuan yang akan berlaku kedepan. Kesehatan mental menjadi suatu yang diambil mudah dalam kehidupan masyarakat zaman sekarang sehingga segala perasaan yang terjadi dalam diri mereka lebih gemar untuk menyimpan tanpa menceritakan apa yang mereka rasakan dan lalui selama ini. Sehingga lahirlah gangguan permasalahan secara internal maupun eksternal kepada seseorang sehingga mengalami gangguan tekanan yang mengakibatkan kepada kecemasan.

Dari apa yang dapat diteliti bahwa nilai kesehatan mental pada masyarakat semakin berkurang dan perasaan *anxiety* yaitu kecemasan mulai menjadi permasalahan di dalam masyarakat. Manusia kini mulai cemas dalam memikirkan segala hal yang terkait dengan kehidupan dan segala permasalahan yang dihadapi. Segala permasalahan yang alami oleh seseorang menjadikan mereka tidak bersedia dengan segala hal yang sedang berlaku dan akan berlaku.

Syamsul Yusuf mengemukakan *anxiety* yaitu kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, seperti rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan

tekanan kehidupan sehari-hari.¹ Dikuatkan oleh Kartini Kartono menyatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah bentuk ketidakberanian, ditambah kerisauan, kebingungan terhadap hal-hal yang tidak jelas.² Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.³

Banyak ahli berpendapat bahwa kesehatan fisik dan mental sebenarnya harus dikelola dengan seimbangan. Ketika seseorang tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya bisa dikatakan terkena gangguan mental. Mental yang tidak sehat adalah mental yang terganggu sehingga bisa menghalangi seseorang daripada hidup sehat seperti yang diinginkan oleh setiap individu. Kesehatan merujuk dalam buku ensiklopedi Indonesia⁴ bahwa keadaan pada makhluk hidup, di mana semua organnya berfungsi secara harmonis, Untuk manusia, pengertian kesehatan dapat diartikan; kesempurnaan keadaan jasmani, rohani dan kemasyarakatan. Kesehatan rohani merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang yang selaras dengan orang-orang lain.

Setiap manusia itu pastinya mahu untuk hidup dengan aman dan selamat. Jika dilihat dalam hierarki Maslow ada menyatakan bahwa manusia akan bergerak

¹ Syamsu Yusuf, *Mental Hygine: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2009), hal 43.

² Kartini Kartono, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal 120.

³ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012) hal, 251.

⁴ Ensiklopedi Indonesia, Jilid ke-3, hal, 1762.

menuju ke arah aktualisasi dalam hidup. Dalam teori Maslow dapat dilihat tentang landasan hierarki kebutuhan dalam beberapa tingkat dasar kebutuhan pada manusia dan menjadi fokus pada penelitian ini adalah pada tingkat kebutuhan rasa aman (*safety needs*). Manusia senantiasa cenderung dalam mencari rasa aman, bisa berupa kebutuhan akan perlindungan, kebebasan dari rasa takut, kekacauan dan sebagainya. Kebutuhan ini bertujuan untuk mengembangkan hidup manusia supaya menjadi lebih baik.⁵ Kebutuhan keamanan juga harus dilihat dari arti yang luas, tidak hanya dalam arti keamanan fisik tetapi juga keamanan yang bersifat psikologis.⁶ Setiap manusia itu berhak untuk memiliki rasa aman, selamat, tenang untuk diri mereka masing-masing. Pentingnya sebuah rasa aman itu pada manusia. Tidak hanya aman, selamat dari sudut keselamatan diri akan tetapi meliputi keseluruhan yang ada pada manusia itu sendiri baik dari fisik maupun non-fisik, mental dan juga fizikal bagi memastikan setiap umat manusia itu mampu untuk mencapai aktualisasi dalam diri mereka sendiri.

Gail. W. Stuart dalam Dona Fitria Annisa dan Ifdil mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek kecemasan, yaitu kecemasan dalam respon perilaku, kognitif dan afektif. Berikut penjelasannya: *pertama*, perilaku (gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, berbicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi dan sangat waspada).

⁵ Siti Muazaroh, Subaidi, *Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)*, (Al-Mazahib, Vol 7, Nomer 1, Juni 2019), hal 23.

⁶ Anastasia Sri Mendari, *Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa*, (Widya Warta No. 1 / Januari 2010) hal 86.

Kedua, kognitif (perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, mimpi buruk). *Ketiga*, afektif (mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu).⁷

Dalam Islam, kehidupan tidak hanya menuju kepada suatu tujuan hidup tetapi meliputi kepada kebahagiaan di dunia dan juga kebahagiaan di akhirat. Setiap perkara dan ujian yang dilalui oleh setiap orang itu pasti akan ada hikmahnya dan setiap orang itu tidak akan pernah lari dari ujian dari tuhan. Islam memandang setiap apa yang berlaku dan terjadi pada diri ini dan juga sekeliling adalah suatu ujian yang ingin tuhan berikan kepada hambanya sebagai makhluk. Firman Allah Ta'ala dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*“Dan sesungguhnya Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut dan kelaparan dan kekurangan harta benda dan jiwa dan buah-buahan kerana kami hendak melihat sama ada kamu sabar atau tidak atas ujian itu. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*⁸ (Surat Al-Baqarah ayat 155)

⁷ Dona Fitri Annisadan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Konselor*, Vol. 5, No 2 (June 2016), hal 94.

⁸ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zillalil Qur'an*, hal 174

Di dalam *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* ada menerangkan tentang ayat di atas, (Jama'ah Muslimin) itu pastilah dididik jiwa mereka untuk menghadapi kesusahan dan kegigihan mereka dalam menempuh perjuangan kebenaran itu, dan pastilah diuji dengan berbagai-bagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, dan kekurangan buah-buahan. Orang-orang yang beriman pastilah menempuh kesusahan-kesusahan ini supaya mereka dapat memberi pengorbanan-pengorbanan karena 'aqidah agar 'aqidah itu dipandang mulia dan tinggi di sisi mereka mengikut sebesar mana pengorbanan yang diberikan oleh mereka kepadanya. Pengorbanan-pengorbanan itu merupakan harga atau nilai kejiwaan yang membayangkan betapa mulia dan tingginya 'aqidah itu dihati penganut-penganutnya sendiri sebelum ia dipandang mulia di hati orang-orang lain⁹.

Menusuri dari tafsir ini dapat diperhatikan bahwa seseorang yang sedang diuji dengan suatu ujian adalah untuk meningkatkan kemuliaan seseorang itu demi perjuangan dalam menjaga 'aqidah pada diri seseorang. Begitu juga sebagai seorang insan dan hamba dimuka bumi ini. Setiap hamba pasti akan diuji dengan perasaan takut, cemas, gelisah dan sebagainya. Oleh karena itu, setiap orang harus meningkatkan keimanan dan ketakwaan sebagai hamba kepada tuhan dan kembali untuk memperingati "Sang Pencipta" semula. Ini karena, apabila manusia mula jauh dari tuhan, maka akan datang suatu teguran, peringatan dan ujian kepada seseorang agar manusia kembali semula kepada-Nya.

Dari Abu Hurairah r.a, dari Nabi Muhammad saw, beliau bersabda:

⁹ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, Jilid 1, (Malaysia: Pustaka Aman Press Snd. Bhd. 2000), hal 331.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ

وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهِ

Artinya: “Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah baik berupa rasa lelah, rasa sakit, rasa khawatir, rasa sedih, gangguan atau rasa gelisah sampaipun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya”¹⁰. (Hadits Sahih Al-Bukhari)

Coping stress menjadi salah satu proses dalam menyelesaikan permasalahan internal dan juga eksternal yang terkait dengan gangguan-gangguan emosi yang menekan termasuk juga dalam menghadapi permasalahan yang berhubungan dengan perasaan kecemasan pada seseorang. Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* adalah suatu upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah bagi mengelola suatu tuntutan eksternal ataupun internal yang membebani atau melebihi batas kemampuan seseorang dalam menghadapinya.¹¹ Maka *coping stress* dapat diartikan sebagai proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressfull*, dan merupakan respon terhadap sebuah situasi yang mengancam diri seseorang baik secara fisik maupun psikologis sehingga mengakibatkan munculnya perasaan kecemasan.

Selain itu, setiap muslim juga memiliki cara yang tersendiri dalam menghadapi segala gangguan yang mengakibatkan kepada kecemasan karena setiap

¹⁰ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Kumpulan Hadits Shahih Al-Bukhari* (Solo: As-Salam Publishing, 2001), hadits Ke-5641, hal 927.

¹¹ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (Springer Publishing Company, New York: 1984) hal 141

apa yang berlaku pada seseorang itu dianggap sebagai suatu ujian dan dugaan. Orang muslim itu sendiri sudah diberikan panduan dalam hidup selagi mana mereka masih berpegang teguh kepada al-Qur'an dan hadis. Ini disebutkan di dalam hadis yang berbunyi:

عَنْ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابَ

اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ

Dari Malik, sesungguhnya Rasulullah SAW telah bersabda: “*Aku tinggalkan kepada kalian dua perkara yang kalian tidak akan tersesat selamanya selama berpegang teguh dengan keduanya yaitu Kitabullah dan Sunnah Nabi.*” (Hadis Riwayat Muslim)¹²

Namun kenyataannya, orang mukmin pada hari ini masih mempunyai perasaan yang cemas, dan takut malah tidak terlepas juga kepada orang-orang yang mempunyai pengetahuan tinggi, punya ilmu dan pengetahuan serta terapi-terapi psikologi konvensional yang mana mereka merasa bahwa mereka mampu untuk menghadapi dan menangani perasaan kecemasan mereka, namun kenyataan dilapang masih banyak orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan serta salah dalam menghadapinya sehinggalah berlakunya perkara-perkara yang negatif dalam masyarakat. Maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam berkait *coping stress*. Oleh itu, saya tertarik untuk mengangkat judul yang menyangkut

¹² HR Muslim No: 1218.

“Coping Stress Dalam Menangani Kecemasan Ditinjau Dari Perspektif Islam”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menemukan beberapa pokok permasalahan yang akan di jawab dalam penelitian skripsi ini. Adapun pokok-pokok permasalahan yang dimunculkan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah *Coping Stress* dalam menangani kecemasan menurut pandangan psikologi?
2. Bagaimanakah *Coping Stress* dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam?
3. Bagaimanakah terapi dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tentang *Coping Stress* dalam menangani kecemasan menurut pandangan psikologi.
2. Untuk mengetahui *Coping Stress* dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam.
3. Untuk mengetahui terapi dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah terhadap referensi dalam ilmu *coping stress* dalam perspektif islam yang diimplementasikan ketika menghadapi kecemasan kepada seseorang.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan, motivasi serta menjadi sumber dan bahan rujukan ilmu pengetahuan bagi konselor, serta dapat menjadi sumber rujukan mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian dan bermanfaat bagi fakultas dan jurusan bimbingan konseling Islam.

E. Definisi Operasional

1. *Coping Stress*

Coping merupakan sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu.¹³

Stress adalah gangguan mental yang dihadapi oleh seseorang dari suatu tekanan

¹³ Juli Andriyani, *Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*, (Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.2 No. 2 Juli – Desember 2019), hal, 37.

yang muncul akibat dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan.¹⁴

Jadi *coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman *stress* atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tekanan yang sedang dihadapi meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh tekanan emosi negatif yang tidak menguntungkan dalam diri seseorang.

2. Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik.¹⁵ Steven Schwartz, S mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxious*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan.¹⁶

Jadi kecemasan merupakan reaksi terhadap sesuatu keadaan yang mengancam pada diri seseorang sehingga perasaan tersebut tidak bisa dikontrol dengan baik ketika seseorang sedang menghadapinya. Maka akan muncul

¹⁴ Juli Andriyani, *Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*, (Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.2 No. 2 Juli – Desember 2019). Hal, 37.

¹⁵ Yuke Wahyu Widosari *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta Skripsi*. (Sukarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, 2010) hal, 16.

¹⁶ Steven Schwartz, S., *Abnormal Psychology: a discovery approach*, (California: Mayfield Publishing Company, 2000, hal, 139.

pemikiran yang negatif serta mengakibatkan emosi seseorang itu tidak stabil sehingga terlahirlah perasaan kecewa, marah, tindakan yang tidak terkendali dan sebagainya.

3. Perspektif Islam

Perspektif adalah sudut pandang dan cara pandang individu terhadap sesuatu. Cara individu memandang atau pendekatan yang individu gunakan dalam mengamati kenyataan akan menentukan pengetahuan yang diperoleh.¹⁷

Menurut Abu Bakr Jabir Al-Jazari, Islam adalah perkataan Bahasa Arab (nama terbitan) yang mempunyai beberapa pengertian, antaranya 'Salima' bererti sejahtera, 'Silmun' iaitu aman dan 'Taslimun' bererti menyerah diri. Kata 'Salam' bermakna sejahtera. Sejahtera bererti aman, makmur, senang, tenteram, terpelihara daripada bencana, kesusahan gangguan dan lain-lain.¹⁸

Menurut peneliti yang dimaksudkan dengan perspektif Islam adalah bagaimana cara pandang Islam menurut ulama' yaitu al-Ghazali dalam memahami dan mengamati tentang kecemasan yang dialami oleh seseorang. Di sini peneliti menggunakan *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, dan *Tafsir Ibnu Katsir* dalam memahami maksud kepada ayat surah al-Baqarah ayat 155 serta ayat-ayat al-Qur'an yang terkait dengan penelitian ini. Dapat disimpulkan dengan penelitian di atas di mana Islam senantiasa menitikberatkan tentang kesehatan mental dan juga fisik.

¹⁷ Vito Septian Ekawiyanto, *Perspektif Masyarakat Terhadap Wanita Bercadar*. Skripsi Ilmu Sosial dan Politik, (Universitas Lampung Bandar Lampung, 2018).

¹⁸ Mohd Radhi Abu Shahim, Kamarul Md. Shah, Awang Koding Che Tom. *Pengenalan Asas Bimbingan dan Kaunseling daripada Perspektif Islam*, (Universiti Malaysia Terengganu: 2019) hal 2.

Sehinggalah setiap umat manusia itu mampu untuk hidup sehat sejahtera hidupnya, aman dan tenang tanpa ada apa-apa permasalahan sehinggalah ianya menyerahkan dirinya kepada Allah swt.



BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Setelah membuat penelusuran, peneliti masih belum menemukan judul seperti di atas. Namun dalam penelitian ini, peneliti mencantumkan penelitian yang telah dilakukan oleh pihak lain yang relevan dengan penelitian ini sebagai sebuah bahan rujukan pendukung, pelengkap serta pembanding dalam penyusunan skripsi dan mengembangkan materi yang ada dalam penelitian yang akan diteliti. Setelah melakukan tinjauan pustaka pada penelitian terdahulu, ditemukan beberapa penelitian yang berkaitan dengan *Coping Stress* dalam Menangani Kecemasan ditinjau dari Perspektif Islam. Berikut ini adalah penelitian yang relevan yang pernah dilakukan oleh:

Penelitian pertama ditulis oleh Juli Andriyani, Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019 yang berjudul "*Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problema Psikologis.*"¹⁹ Penelitian ini meneliti tentang problema psikologis yang merupakan suatu pola perilaku yang abnormal serta meliputi gangguan afektif, fungsi psikologis atau perilaku manusia yang tidak normal. Terdapat juga hal-hal yang terkait dengan pengaruh perilaku manusia yaitu pada keturunan, umur, keluarga, adat istiadat, kebudayaan dan kepercayaan, pekerjaan, maupun hubungan antara manusia. Yang menjadi titik fokus dalam pembahasan utama

¹⁹ Juli Andriyani, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.

dalam judul ini adalah berkaitan dengan *coping stress* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman *stress* ataupun tentang reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan yang tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dialami dan dihadapi sekarang. Antara pembahasan yang lain adalah tentang strategi kognitif dan perilaku yang berupa *coping stress* yang digunakan untuk mengelola situasi yang penuh stress dan emosi negatif yang tidak menguntungkan. Peneliti meneliti tentang problema psikologis yang dialami manusia seperti keluh kesah, kikir yang berciri pada perubahan fisik dan perubahan mental lalu peneliti menerangkan tentang strategi *coping* dalam menangani segala problema psikologis.

Persamaan yang dapat disamakan dari penelitian di atas dengan penelitian penulis ialah sama-sama menggunakan pembahasan penelitian tentang *coping stress*. Dan perbedaan diantara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitian di atas lebih memfokuskan kepada problema psikologis seperti *stress*, keluh kesah, dan kikir manakala penelitian penulis adalah berfokus kepada kecemasan serta *coping stress* yang ditinjau dari perspektif Islam.

Penelitian kedua diteliti oleh Juli Andriyani, Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, 2014. Dengan judul "*Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga.*"²⁰ Penelitian ini lebih berfokus kepada permasalahan yang dialami oleh wanita yang berkarier sehingga menimbulkan beban psikis dan fisik dalam permasalahan yang berbentuk psikologis seperti *stress* yang berasal dari internal dan eksternal. Punca

²⁰ Juli Andriyani, *Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*, Jurnal Al-Bayan Vol. 21, No. 30, Juli – Desember 2014.

stress dari permasalahan adalah dari peran ganda yang dialami oleh wanita karier sehingga keluarga kurang dapat perhatian. Penelitian dari judul ini juga menggunakan *coping stress* yang mana *coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh *stress* atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan yang tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan yang sedang dihadapi. Penelitian ini menerangkan tentang 2 tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan *stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*.

Persamaan yang ada dalam penelitian ini adalah bentuk *coping stress* yang digunakan serta yaitu pada *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Perbedaan antara penelitian di atas dan juga penelitian penulis adalah penelitian penulis menerangkan tentang *coping stress* dari perspektif Islam, dan juga fokus penelitian penulis adalah kepada kecemasan dari perspektif Islam. Berbanding penelitian di atas memfokuskan kepada permasalahan yang dialami oleh wanita karier.

Penelitian ketiga ditulis oleh Rizki Khaira, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Bandar Aceh, 2022. judul penelitian adalah "*Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.*"²¹ Penelitian di atas meneliti tentang fungsi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Fokus peneliti dalam penelitian ini adalah permasalahan yang

²¹ Rizki Khaira, Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh 2022

dialami oleh mahasiswa yang terhambat dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi dikarenakan mahasiswa tidak fokus dengan judul penelitian mereka, merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih sehinggalah menimbulkan kecemasan kepada mereka. Kecemasan merupakan kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dengan apa yang akan berlaku. Penelitian di atas adalah bertujuan mengetahui tentang bentuk-bentuk dari kecemasan mahasiswa dan bagaimana fungsi shalat dhuha dapat menangani kecemasan pada mahasiswa.

Terdapat persamaan yang dapat dilihat dari penelitian di atas yaitu sama-sama melakukan penelitian terhadap kecemasan akan tetapi perbedaan yang dapat dilihat adalah penulis lebih meneliti tentang kecemasan dari perspektif Islam. Penelitian di atas meneliti tentang fungsi shalat dhuha dan penulis meneliti tentang *coping stress* dari perspektif Islam. Penelitian di atas membuat penelitian lapangan kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam manakala penulis membuat penelitian pustaka yang terkait dengan *coping stress* dalam menangani kecemasan ditinjau dari perspektif Islam.

B. Konsep *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Setiap individu mempunyai suatu bentuk pengendalian dalam menghadapi segala kemungkinan yang muncul dari *stress*, hanya saja bagaimana proses dan kualitas pengendalian *stressor* itu tergantung pada *coping stress* individu itu sendiri. Individu yang mengalami *stress* akan terlihat dari munculnya respon emotional, kognitif, dan fisiologis. Contohnya mudah cemas, tersinggung, marah,

jantung berdebar-debar, sakit perut dan lain-lain. Pengelolaan *stress* memang berkaitan dengan seperangkat daya dukung yang dimiliki oleh setiap individu dan salah satunya adalah *coping* yang dilakukannya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti kata *coping* (*koping*) merupakan cara yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan perubahan.²² Berdasarkan kamus lengkap psikologi, perilaku *coping* adalah suatu tingkah laku yang dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang sedang dihadapinya.²³ Maka *coping* menjadi arti sebagai suatu respons individu dalam mengatasi yang dihadapinya sesuai dengan apa yang dirasainya dan dipikirkan bagi individu tersebut bagi mengurangi perasaan negatif dari situasi yang dihadapinya.

Menurut Flemming, dkk *coping* diartikan sebagai respon terhadap *stress*, yaitu apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan oleh individu untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek yang negatif dari situasi yang dihadapi. Menurut Sarafino *coping* adalah suatu proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola perasaan ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan dan kemampuan yang ada dalam situasi penuh *stress*. Lazarus dan Folkman berpendapat serupa dengan menyatakan bahwa *coping* adalah suatu proses untuk mengelola suatu tekanan yang bersumber dari luar maupun dalam, dimana

²² Kamus Besar Bahasa Indonesia, Departemen Pendidikan Nasional, Balai Pustaka.

²³ Nursalam dan Ninuk Dian Kurniawati, *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008) hal 25

seseorang yang mendapat tekanan tersebut sudah tidak mampu lagi menghadapinya.²⁴

Carson mengungkapkan bahwa istilah *stress* biasanya mengacu kepada dua hal yaitu pada suatu tuntutan penyesuaian yang ditempatkan pada diri organisme dan respon internal organisme secara biologis dan psikologis terhadap berbagai tuntutan. *Stress* juga diartikan sebagai suatu persepsi seseorang terhadap keadaan atau kondisi yang dianggap membahayakan atau mengancam kepada kesejahteraan diri seseorang (*well-being*).²⁵

Menurut Weiten dan Lloyd mengatakan *coping* merupakan suatu upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang beban perasaan tercipta oleh karena *stress*.²⁶ Nevid dkk dalam bukunya menyatakan bahwa *coping stress* adalah menghadapi masalah dan kemampuan mengatasi *stress*.²⁷ Dadang Hawari seorang pakar kedokteran jiwa dalam bukunya menyatakan bahwa *coping stress* merupakan pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman *stress* atau reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman,

²⁴ Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, *Coping Stress dan Kecemasan Pada Orang-Orang Penghidap HIV/AIDS yang Menjalani Tes Darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing)*, Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Agustus 2017, hal. 273.

²⁵ Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, *Coping Stress dan Kecemasan Pada Orang-Orang Penghidap HIV/AIDS yang Menjalani Tes Darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing)*, Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Agustus 2017, hal. 274.

²⁶ Yusuf, S. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hal. 115.

²⁷ Nevid JS, Rathus A.S & Greene, B, *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 30.

atau tertekan yang sedang dihadapi.²⁸ Jadi *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Lazarus menyatakan bahwa *coping stress* merupakan strategi yang dilakukan oleh individu bagi memajemenkan tingkah laku terhadap pemecahan pada permasalahan yang paling sederhana dan realistis serta berfungsi juga bagi membebaskan diri dari permasalahan yang nyata maupun tidak nyata.²⁹ Lazarus mengartikan *coping stress* sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan kepada tuntutan-tuntunan internal maupun eksternal yang ditujukan dengan mengatur suatu keadaan yang penuh *stress* dengan tujuan mengurangi *distress*. Menurut Cheng bahwa *coping stress* adalah suatu proses yang dinamis individu dalam mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi *stress* dan tuntutan-tuntunan dalam suatu situasi.³⁰

²⁸ Dadang Hawari, Al Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa.....,hal. 35.

²⁹ Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, Mifathul Jannah, Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19, *Journal of Education and Teaching*, Vol. 2, No. 2, 2021, hal 105.

³⁰ Florence Jessica Sapardo, Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau yang Bekerja, *Psikoborneo*, Program Studi Psikologi, Fakutlas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, (Psikoborneo, Vol 7, No 2, 2019), hal 219.

Menurut Pramadi menyatakan bahwa *coping stress* artinya sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis. Pearlin dan Scroler menambahkan bahwa *coping stress* berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh individu bagi melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan pula oleh pengalaman sosial. Sehingga secara psikologis *coping stress* memberikan efek pada kekuatan yaitu pada perasaan tentang konsep diri serta pada kehidupan, reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif maupun positif.³¹

Rasmus menyatakan bahwa *coping stress* adalah dimana seseorang yang mengalami *stress* atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi *stress* yang dihadapinya. Dari arti kata lain, *coping stress* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*, *coping stress* juga adalah merupakan respon terhadap sebuah situasi yang mengancam diri seseorang baik fisik maupun psikologis.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah sebuah upaya dan suatu proses kepada individu dalam coba menghadapi serta mengatur kesenjangan persepsi pada suatu tekanan eksternal maupun internal atau masalah yang digunakan bagi mengatasi segala tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan akan dapat membebani serta melampaui dan memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurai *stress* yang dihadapinya.

³¹ Ibid, hal. 219.

2. Macam-Macam Coping Stress

Dalam suatu permasalahan yang berlaku oleh setiap orang, mereka cenderung bagi menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi masalah bisa menggunakan *coping* yang berbeda-beda mengikut permasalahan yang dialami. Maka di sini dapat diperhati tentang macam-macam *coping* yang terdapat di dalam *coping stress* yaitu.³²

- a. *Coping* psikologis yaitu pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat dari *stress* psikologis tergantung kepada dua faktor yaitu:
 - 1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya seberapa berat dan besarnya suatu ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterimanya.
 - 2) Keefektifan strategi coping yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi *stressor*, jika strategi yang digunakan efektif maka akan menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam sebuah kehidupan, akan tetapi jika sebaliknya mampu mengakibatkan gangguan kepada kesehatan fisik maupun psikologis.
- b. *Coping* Psiko-sosial adalah suatu reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus *stress* yang diterima atau dihadapi oleh seseorang. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan bagi mengatasi *stress* dan kecemasan:
 - 1) Reaksi yang berorientasi kepada tugas (*task-oriented reaction*)

³² Zhuria Rochmatas Sa'adah, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stress Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa MAN Malang I, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2008, hal. 44.

Cara ini digunakan bagi menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasikan kepada tugas ini yaitu:³³

a) Perilaku menyerang (*Fight*)

Individu menggunakan energinya bagi melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya.

b) Perilaku menarik diri (*with drawl*)

Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.

c) Kompromi

Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.

2) Reaksi yang berorientasikan kepada Ego

Reaksi ini seiring digunakan oleh individu dalam menghadapi *stress*, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, akan tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan mampu mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.

³³ Zhuria Rochmatus Sa'adah, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stress Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa MAN Malang I, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2008, hal, 45.

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi kepada pemasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi kepada emosi (*emotion-focused coping*).³⁴ Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah serta mengubah sumber-sumber yang terkait dengan *stress*. *Problem Focused Coping (PFC)* memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan yang lebih lanjut, serta berusaha dalam menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. *Problem Focused Coping (PCF)* meliputi kepada:

- a. *Planful problem solving*, yaitu usaha memecahkan masalah dengan tenang dan hati-hati disertai dengan pendekatan analisis.
- b. *Confrontative coping*, yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.

Dalam strategi *coping* berbentuk *Problem Focused Coping (PCF)* dalam mengatasi masalahnya individu akan berfikir secara logis dalam segala hal dan berusaha untuk memecahkan segala permasalahan dengan cara yang positif. *Problem Focused Coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif bagi penanganan *stress* atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya sendiri dan berusaha untuk menyelesaikannya. Carver, Scheier dan

³⁴ Juli Andriyani, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019, hal. 41.

Weintraub³⁵ menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dan *problem focused coping* antara lain yaitu:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab *stress* atau memperbaiki akibatnya dengan secara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab *stress* antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan besaing, individu dapat menekankan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha untuk menghindari dari hal yang membuat sesuatu terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu untuk menghadapi *stressor*.
- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantaun atau informasi.

Selain itu, *Emotional Focused Coping (EFC)* merupakan suatu strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber *stress*), tanpa berusaha untuk mengubah sesuatu situasi yang menjadikan sumber *stress*

³⁵ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283

secara langsung. *Emotion Focused Coping (EFC)* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara. Individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan sosial. *Emotion focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan *stress* dimana individu memberikan respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian *defensive*.³⁶ *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi dalam *emotion-focused coping* antara lain:³⁷

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi *stress* dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah terfokus pada tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan *stress* dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.

³⁶ Juli Andriyani, Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN A-Raniry Banda Aceh, (Jurnal At-Taujih, Vol. 2 NO. 2: 2019), hal. 42.

³⁷ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), hal 267-283)

- d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali *stressor* menguntungkan dapat diabaikan.
- e. *Religiusitas*, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.³⁸

Terdapat pendapat lain yang serupa dengan Lazarus dan Folkman yaitu pendapat dari Aldwin dan Revenson yang juga mengemukakan tentang indikator-indikator strategi dalam menghadapi permasalahan yang dikembangkan dari teori oleh Folkman dan Lazarus. Adlwin dan Revenson juga membagi *coping* menjadi dua yaitu:³⁹

a. *Problem focused coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasi kepada strategi antara lain;

1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)

Individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarah kepada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun dan merencana dengan bertindak dan melaksanakannya.

2) *Cautiousness* (kehati-hatian)

³⁸ Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja, Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga., hal. 566.

³⁹ Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, (Universtias Islam Negeri (UIN) Malang: 2008) hal. 24.

Individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan kepada beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya.

3) *Negotiation* (negosiasi)

Individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlihat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan.

b. *Emosional focused coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasikan kepada strategi ini antara lain adalah:

1) *Escapism* (Pelarian diri dari masalah)

Usaha ini dilakukan oleh individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan berlaku atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

2) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukan adalah dengan menolak memikirkan tentang masalah dan menganggapnya seakan-akan segala masalah tersebut tidak ada dan membuat setiap masalah menjadi ringan dan mampu untuk menanganinya.

3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan yang berlaku. Strategi ini bersifat pasif dan *intropunitive* yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

4) *Seeking Meaning* (mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang berlaku dan dialaminya dengan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang macam-macam *coping* di atas dapat disimpulkan bahwa setiap permasalahan harus disesuaikan oleh coping yang tepat bagi masalah yang dihadapi. Pengambilan *coping* yang tepat mampu mengendalikan masalah yang melibatkan kepada perasaan kecemasan yang dialami. Maka pemilihan *coping* yang tepat mampu mempengaruhi kepada perubahan kecemasan pada seseorang.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Coping*

Setiap individu mempunyai perilaku *coping* yang berbeda-beda. Menurut Smet, pemilihan proses dalam *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lainnya sebagai berikut:⁴⁰

- a. Kondisi individu: dilihat pada umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

⁴⁰ Zhuria Rochmatas Sa, adah, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stress Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa MAN Malang I, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2008, hal. 52.

- b. Karakteristik kepribadian: individu yang *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan secara internal maupun eksternal.
- c. Sosial-kognitif: meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- e. Strategi dalam melakukan proses *coping*⁴¹.

Sedangkan Morris menjabarkan tentang beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepada strategi *coping*, antara lain:⁴²

- a. Perbedaan ekonomi. Yang di mana individu yang hidup dalam kemiskinan lebih sering merasa terancam yang hidupnya lebih menantang sehingga mereka lebih sering memiliki masalah dibandingkan orang yang memiliki banyak uang.
- b. Perbedaan gender. Laki-laki dan wanita sama-sama dipengaruhi oleh *stress*, sekalipun pada kenyataannya wanita lebih sering mengalami *stress* dibandingkan dengan laki-laki.

⁴¹ Smet, Psikologi Kesehatan, Jakarta: Grasindo, 1994, hal. 130-131.

⁴² Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam (UIN) Malang, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2008, hal. 29.

- c. Kesehatan. Perilaku *coping* juga dipengaruhi oleh reaksi individu terhadap *stress* fisik dan psikologisnya. Hal ini menimbulkan dampak pada kesehatan dalam diri pada seorang individu tersebut⁴³.

Sedangkan Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu itu sendiri yang meliputi kepada:⁴⁴

- a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang paling penting karena selama dalam usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan seseorang menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengesahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.
- c. Keterampilan memecahkan masalah; keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

⁴³ Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Prentice Hall, 1996, hal. 513.

⁴⁴ Zhuria Rochmatus Sa'adah, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stres Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa MAN Malang I, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2008, hal. 22.

- d. Keterampilan sosial; keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku pada masyarakat.
- e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi kepada dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kepada proses *coping stress* yaitu meliputi kepada kesehatan fisik, keyakinan, atau pandangan positif, keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

4. Fungsi Coping Stress

Setiap *coping* yang dilakukan memiliki fungsinya yang tersendiri. Menurut Folkman dan Lazarus strategi *coping* yang berpusat kepada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi bagi meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi *coping* ini sebagian besar terdiri daripada proses-proses kognitif yang ditujukan kepada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah:⁴⁶

⁴⁵ Mutadin, Z., Strategi Coping, <http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm> , 2002.

⁴⁶ Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang: 2008), hal. 31.

- a. Penghindaran, peminiman, atau pembuatan jarak.
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif terhadap kejadian yang negatif.

Lain pula fungsi pada strategi *coping* yang berpusat kepada masalah (*problem focused coping*) yang berfungsi sebagai mengatur dan merubah masalah menyebabkan *stress*. Strategi ini termasuk di dalamnya adalah:

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah.
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut.
- d. Memilih alternatif yang terbaik.
- e. Mengambil tindakan.⁴⁷

Ebata dan Moos mengatakan bahwa tindakan manusia dalam mengatasi permasalahan bisa dilihat secara positif maupun negatif. Strategi *coping* positif adalah dengan tindakan atau usaha bagi menghilangkan sumber *stressor*, memikirkan cara-cara yang dapat dilakukan bagi menghadapi *stressor*, mencari bantuan dan informasi atau nasehat tentang hal-hal yang harus dilakukan, mencari dukungan empati atau dukungan emosional dari orang lain, menekan kepada aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekati diri kepada Tuhan atau bisa disebut sebagai *religious coping*, berpikiran positif, penerimaan dan mampu menterawakan diri.⁴⁸ Menurut

⁴⁷ Taman, Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres Dengan Perspsi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim. Program S1 UMM, 2002. hal, 16.

⁴⁸ Zulmi Ramdani, Tintin Supriyanti, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Oktober 2018, Vol.1, hal. 98.

Nursalam ada menyebutkan tiga *coping* positif yang bisa dilakukan dalam mengatasi *stress* antaranya:

1. Pemberdayaan Sumber Daya Psikologis (Potensi Diri)

Sumber daya psikologis merupakan kepribadian dan kemampuan individu dalam memanfaatkan dan menghadapi *stress* yang disebabkan oleh situasi dan lingkungan. Sumber daya psikologis yang penting antara lain adalah: pikiran yang positif tentang diri sendiri (harga diri), dan mampu mengontrol diri (yaitu kemampuan dan keyakinan bagi mengawal tentang diri sendiri dan situasi (*internal-external control*), di mana kehidupannya dikendalikan oleh keberuntungan dan nasib dari luar sehingga seseorang mampu mengambil hikmah dari sakitnya (*looking for silver lining*)

2. Rasionalisasi (Terapi Kognitif)

Upaya memahami dan menginterpestasikan secara spesifik terhadap *stress* dalam mencari arti dan makna *stress*. Dalam menghadapi situasi *stress*, respons individu secara rasional adalah dengan menghadapinya secara terus terang, mengabaikan, atau memberitahu kepada diri sendiri bahwa masalah tersebut bukan sesuatu yang penting untuk dipikirkan dan semuanya akan berakhir dengan sendirinya. Sebagian orang berpikir bahwa setiap kejadian yang berlaku adalah sebuah tantangan dalam kehidupan. Sebagian lain lagi menggantungkan semua permasalahannya dengan melakukan kegiatan spiritual, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan bagi mencari hikmah dan makna yang jelas dari semua yang menimpa dalam hidup.

3. Teknik Perilaku

Teknik perilaku dapat dipergunakan untuk membantu individu dalam mengatasi situasi *stress*. Beberapa individu melakukan kegiatan yang bermanfaat dalam menunjang kesembuhannya. Seseorang akan melakukan aktivitas yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengatur waktu tidur yang betul dan berkualitas, mengambil makanan yang sehat dan seimbang agar tubuh badan senantiasa dalam keadaan sehat senantiasa, serta menghindari dari hal-hal yang akan memperparahkan sakitnya.⁴⁹

Berdasarkan pendapat di atas tentang fungsi *coping stress* dapat disimpulkan bahwa fungsi *coping* sangat penting dalam pelaksanaan bagi memastikan proses *coping stress* berlaku dengan efektif bagi menyelesaikan permasalahan yang berpusat kepada emosi, tekanan, kecemasan serta memberi fungsi dalam mengatur dan merubah serta mengolah masalah yang berpunca daripada *stress*.

5. Perilaku *Coping* yang Efektif

Perilaku *coping* yang efektif akan memberikan efek sama ada positif maupun negatif. Taylor menyatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu upaya seseorang bagi menggabungkan aspek kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan bagi mengelola suatu tuntutan eksternal ataupun internal yang dianggap berat atau melebihi beban dan sumber daya kekuatan pada diri

⁴⁹ Nursalam dan Ninuk Dian Kurniawati, *Asuhan Keperawatan....*, hal. 27.

seseorang. Safari menjelaskan tentang perilaku *coping* yaitu suatu tingkah laku dimana seseorang melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan bagi menyelesaikan segala tugas, beban atau masalah yang sedang dihadapinya.⁵⁰ *Coping* diartikan sebagai respon individu bagi mengatasi permasalahan yang dialami, mentoleransi dan mengurangi efek yang negatif dari situasi yang dihadapi dan segera melakukan sesuatu untuk mendapatkan penyelesaian dari permasalahan yang dialaminya.

Feldman telah mengembangkan beberapa pedoman yang efektif dalam menghadapi *stress* atau dalam menghadapi sebuah permasalahan antaranya adalah:⁵¹

- a. Menjadikan sebuah ancaman sebagai tantang: pedoman ini dapat digunakan apabila situasi yang mendatangkan *stress* dapat dikontrol dengan baik.
- b. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan *stress*: pedoman ini digunakan apabila menghadapi situasi yang mendatangkan *stress* tampaknya tidak mudah untuk dikontrol. Hal ini dengan cara merubah penafsiran terhadap situasi tersebut, melihatnya dalam keterangan yang berbeda-beda dan memodifikasikan sikap terhadapnya.

⁵⁰ Nauratul Iqramah, Nurhasanah, Nurbaity, Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling: Desember 2018), hal. 76.

⁵¹ Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang: 2008) hal. 31.

- c. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai: Pedoman ini dapat digunakan apabila situasinya mendatangkan *stress* yang tidak dapat dikontrol atau dikendalikan.
- d. Melakukan kegiatan fisik: dengan melakukan kegiatan fisik seperti olah raga dapat mengurangi tekanan darah dan kecepatan denyut jantung konsekuensi lain karena *stress* yang berat.
- e. Menyiapkan diri sebelum *stress* terjadi: dengan *coping* yang proaktif ini, individu dapat menyiapkan diri menghadapi kejadian atau peristiwa *stress* yang akan datang dan dapat mengurangi konsekuensi negatif.⁵²

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa memilih perilaku *coping* yang betul akan menghasilkan sesuatu yang positif dalam diri dan jika gagal memilih perilaku *coping* yang baik akan menghasilkan sesuatu yang negatif. Perilaku *coping* yang efektif dapat membantu seseorang dalam menghadapi situasi yang mendatangkan permasalahan secara internal maupun eksternal sehingga terjadinya stress dan kecemasan pada individu.

C. Konsep Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu respon emosi yang cenderung negatif. Menurut Barlow, kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai dan dirasai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan

⁵² Affandi, *Coping Behavior Al-Ghazali pada Mahasiswa Psikologi semester VII UIN Malang*, Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004, hal. 23.

kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah, resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang berorientasi kepada masa yang akan datang, yang mana ditandai oleh adanya kekhawatiran karena ia tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang.⁵³

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik.⁵⁴ Steven Schwartz, S mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan perasaan takut tetapi dengan fokus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon dari beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga letak di masa depan. Kecemasan juga merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdekat kencang, bekeringat, kesulitan bernapas.⁵⁵

Taufiq menjelaskan tentang kecemasan yaitu suatu keadaan *neurotic* yang disertai dengan perubahan intern fisiologis yang berimplikasi kepada gerakan

⁵³ V. Mark Durand, David H. Barlow, Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat, Celeban Timur, Yogyakarta, Desember 2006, hal. 158-159.

⁵⁴ Yuke Wahyu Widosari, Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta, Ksripsi, (Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, 2010) hal 16.

⁵⁵ Steven Schwartz, S., Abnormal Psychology: a discovery approach, (California: Mayfield Publishing Company, 2000) hal 139.

eksternalnya. Ia adalah perasaan takut atas sesuatu yang tidak diketahui dan tidak jelas serta bahayanya tidak bisa diprediksikan. Kecemasan memiliki tingkatan-tingkatan, yakni normal dan menyimpang. Kecemasan yang menyimpang adalah kecemasan yang tidak masuk akal dan selalu menghantui seseorang serta ia tidak memahami dan mengetahui penyebabnya. Sedangkan kecemasan kepada ambang normal adalah kecemasan yang bisa dipahami sebabnya sehingga individu itu mampu untuk merespon sesuatu stimulus yang ada dan juga bisa menghilangkan kecemasan itu dengan menghilangkan penyebabnya atau puncunya. Pada umumnya kecemasan itu berdampak positif dalam kehidupan manusia oleh karena mampu mengeluarkan kekuatan kognitif dan motorik bagi mendapatkan respon yang sesuai sehingga sumber kecemasan tersebut mampu dihilangkan. Kecemasan pada seseorang harus segera ditangani sebelum penghidapnya mengalami kecemasan yang berlebihan.⁵⁶

Syamsu Yusuf mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan *neurotic*, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas yaitu lingkungan, kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁷ Dikuatkan lagi oleh Kartini Kartono bahwa cemas juga merupakan suatu bentuk ketidakberanian seseorang ditambah dengan

⁵⁶ Ahmad Zaini, Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, (STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia: Desember 2015) hal 324.

⁵⁷ Syamsu Yusuf, Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas, (Bandung: Maestro, 2009) hal 43

kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.⁵⁸ Lalu Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan tentang kecemasan yaitu suatu perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.⁵⁹

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan cemas yang bersifat negatif serta perasaan takut atas sesuatu yang tidak jelas dan tidak ketahui atau bahaya yang tidak bisa diprediksikan. Apabila seseorang mengalami perasaan cemas yang berlebihan akan mengakibatkan perkara-perkara yang negatif seperti perasaan kecemasan yang berlebihan akan berlaku pada diri seseorang.

2. Gejala-Gejala Kecemasan

Kaplan dan Sadock menyatakan bahwa kecemasan dapat menampilkan diri dalam gejala-gejala fisik dan gejala—gejala psikologik. Daradjat mengatakan bahwa gejala-gejala kecemasan dibagi menjadi dua antaranya:⁶⁰

- a. Fisik, meliputi ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, sesak nafas.
- b. Mental, meliputi rasa takut, perasaan takut akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri, tidak tenteram dan sebagainya.

⁵⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal 120.

⁵⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012) hal 251.

⁶⁰ Erna Agustina Yudiati, Esthi Rahayu, *Coping stress kecemasan pada orang-orang penghidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing)*, Soegijapranata Semarang, 22-24 Agustus 2017, hal. 273.

Semiun mengemukakan bahwa simtom-simtom kecemasan adalah 1) simtom suasana hati yang mudah marah; 2) simtom kognitif yang diperlihatkan melalui kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu; 3) simtom *somatic* yang terbagi menjadi simtom langsung berupa keringat, mulut kering, bernapas pendek dan otot terasa tegang dan apabila kecemasan berkepanjangan, simtom-simtom tambahan seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi; 4) simtom motor berupa tidak tenang, gugup, kegiatan *motoric* menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom-simtom motor ini merupakan gambaran ransangan kognitif dan *somatic* yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang mengancam.⁶¹

Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang dalam keadaan *stress*, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya. Kartini Kartono menjelaskan bahwa kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah dengan kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarlito menjelaskan kecemasan

⁶¹ Angela Putriana, Kecemasan dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran, *Psikoborneo*, Vol 6, No 3, 2018, hal 455.

merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.⁶²

Berdasarkan kepada semua pandangan para ahli dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan dapat menampilkan diri secara fisik maupun psikologik serta mengetahui tentang simtom-simtom kecemasan yang dirasakan yang di mana kecemasan ini berpunca dari emosi yang muncul saat seseorang sedang berada dalam situasi yang menekan dan *stress*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Pada dasarnya, agak sulit bagi membedakan perasaan kecemasan normal dan kecemasan yang meyimang. Kecemasan yang normal mampu memicu munculnya dari kecemasan yang menyimpang. Penyebab umum terjadi perasaan kecemasan dari kedua kecemasan tersebut adalah karena:⁶³

Pertama, hereditas ataupun bawaan. Kecemasan adalah satu emosi yang tidak terlepas daripada pengaruh lingkungan sekitar. Di saat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Manakala jika stimulusnya berjalan cepat, maka pada umumnya respon individu terhadap kecemasan menjadi lambat.

Kedua adalah lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian

⁶² Linda Fitria, Ifdil Ifdil, Kecemasan remaja pada masa pandemic Covid-19, Jurnal EDUCATIO, Vol 6, No. 1, 2020, hal 2.

⁶³ Ahmad Zaini, Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam, (STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia: Desember 2015) hal 325-326.

membentuk kepribadian individu lalu membentuk cara respon berbagai kondisi yang berbeda, yang di dalamnya mencakup hal-hal berikut:

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir.
- b. Problematika keluarga dan sosial masyarakat, seperti tersebarnya penyakit, kebodohan dan juga kemiskinan.
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju kepada masa remaja, peralihan masa dewasa kepada masa tua.
- d. Krisis, traumatis, dan benturan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya, yang mengancam ambisi dan menghalangi cita-citanya.
- e. Perasaan bersalah dan takut akan sesuatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang berada dalam teks agama, maupun undang-undang pantas mendapat hukuman.
- f. Perasaan lemah untuk memahami tentang eksistensi dirinya dan merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan serta merasa kehilangan makna dan tujuan hidup.

Faktor yang ketiga adalah personal. Faktor personal ini hendaknya tidak diremehkan dalam kajian pembahasan tentang penyebab kecemasan. Problematika yang ada dalam diri individu tidak bertanggungjawab atas respon dirinya sendiri terhadap kecemasan. Pandangan dirinya atas problematika itulah yang justru menjadi stimulus yang menjadi kecemasan. Terkadang suatu kondisi direspon dengan banyak hal oleh manusia.

Rapee menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepada kecemasan dalam sosial yaitu berupa *thinking style* (cara berpikir), *focusing attention* (fokus perhatian), dan *voidance* (penghindaran).

Menurut Thalís ada beberapa faktor yang mampu menimbulkan kecemasan pada sosial, yaitu:⁶⁴

- a. Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa ada tujuan, dan merasa perasaan tidak mampu bekerja.
- b. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai oleh orang lain, tidak memiliki rasa kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan juga motivasi.

Dari penjelasan mengenai faktor-faktor diatas yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang dan juga sosial, dapat disimpulkan bahwa segala faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah dari faktor internal, dimana faktor ini disebabkan oleh munculnya dari diri individu tersebut seperti perasaan kurang percaya diri, pengalaman traumatik, *stress* maupun frustrasi dan juga faktor eksternal yang disebabkan oleh lingkungan seperti rendahnya dukungan sosial atau lingkungan yang negatif yang sering diterima oleh individu tersebut.

⁶⁴ Indah Amelia Anhar, Judul Skripsi: Pengaruh Terpaan Informasi Pandemi Covid-19 Melalui Facebook Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat Di Kampung Tator Kutai Timur, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhamadiyah Malang, 2021, hal. 16.

4. Jenis-Jenis Kecemasan

Jenis kecemasan yang dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut Spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:⁶⁵

a. *Trait anxiety*

Setiap individu mempunyai rasa khawatir dan terancam serta rasa cemas yang menghinggapi pada diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang *trait anxiety*nya rendah. Kecemasan ini berpunca oleh kepribadian individu yang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. *State anxiety*

Kondisi emosional yang merespon kepada suatu peristiwa yang berbeda pada diri individu. *State anxiety* adalah respon seseorang dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Frued membedakan kecemasan mempunyai tiga jenis:⁶⁶

a. Kecemasan neurosis

⁶⁵ Dona Fitri Annisa & Ifdil, Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), ejournal Konselor, Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang, June 2016l, hal. 95.

⁶⁶ Dona Fitri Annisa & Ifdil, Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), ejournal Konselor, Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang, June 2016l, hal 95

Kecemasan neurosis dipengaruhi oleh tekanan id. Kecemasan ini muncul karena pengalaman pada suatu objek yang menurutnya berbahaya sehingga menimbulkan bayangan-bayangan yang membuatnya merasa terancam.

b. Kecemasan moral

Kecemasan moral merupakan kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan superego. Kecemasan moral muncul ketika individu merasa bersalah, yaitu ketika ia melanggar norma moral ataupun tidak sesuai dengan nilai moral yang ada sehingga ia mendapatkan hukuman dari superego.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Berdasarkan kepada beberapa jenis kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa *trait anxiety* adalah respon dari situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada diri seseorang manakala *state anxiety* pula respon individu terhadap situasi yang sadar dengan menimbulkan efek yang tegang dan khawatir. Manakala menurut Frued ada tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan neurosis yang dipengaruhi oleh id lalu muncul dari pengalaman pada suatu objek yang berbahaya. Serta kecemasan moral yaitu disebabkan oleh konflik ego dengan superego dengan wujudnya perasaan bersalah. Dan terakhir adalah kecemasan

realistik yaitu reaksi dari ego yang terjadi ketika mengalami situasi yang membahayakan seperti perasaan takut akan adanya bahaya.

D. *Coping Stress* dan Kecemasan dalam Perspektif Islam

Setiap makhluk di dunia ini pasti tidak akan pernah terlepas dari kata permasalahan, ujian, dugaan, cobaan dari Allah swt. Allah telah menjelaskan bahwa kehidupan manusia ini akan sentiasa diuji dengan cobaan, sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang bermaksud:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya; “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillahi wa innaa ilaahi raaji’uun” Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jualah kami kembali.”⁶⁷ (Surat al-Baqarah ayat 155-156)

Setiap makhluk yang dicipta pasti memiliki kesadaran, dan manusia menyadari bahwa adanya permasalahan yang mengganggu dari segala aspek-aspek kejiwaan pada diri mereka sendiri. Oleh karena itu, setiap orang akan masih berusaha dalam mengatasi segala permasalahan atau melakukan *coping* dengan berbagai macam upanya sendiri.

Nabi Muhammad saw juga memiliki perasaan yang sama seperti manusia yang lain. Apabila dilihat dan diteliti semula tentang peristiwa Nabi Muhammad

⁶⁷ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zillalil Qur’an, hal 174

saw diancam dengan ancaman bunuh ketika beliau melakukan dakwah di Mekah suatu ketika dahulu. Namun sebelum rencana pembunuhan itu berlaku, Allah melalui malaikat Jibril datang kepada Nabi Muhammad saw dan memberitahu hal yang harus dilakukannya. Dan pada malam tersebut, Nabi Muhammad pergi ke rumah Abu Bakar lalu terus melakukan hijrah beliau untuk berpindah ke Madinah.

Dari peristiwa tersebut, dapat dikaitkan dengan *coping stress* dalam menangani kecemasan atau perasaan takut yang dialami oleh Nabi Muhammad di mana Allah swt meminta beliau untuk melakukan hijrah dari Mekah ke Madinah. Ini dapat dihubungkan dengan bentuk *coping stress* pada *problem focused coping* yang di mana aspek-aspek strategi *coping* menyebutkan tentang; 1. keaktifan diri, yaitu Nabi Muhammad mencoba untuk menghilangkan ataupun menghindari daripada penyebab yang mengakibatkan kepada timbulnya perasaan kecemasan dan takut tersebut dengan melakukan hijrah beliau ke Madinah. 2. Perencanaan, di mana Baginda memikirkan tentang strategi dalam mengatasi penyebab timbulnya perasaan kecemasan dan takut tersebut dengan melakukan strategi untuk bertindak, berpikir tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani masalah tersebut yaitu dengan meminta bantuan dari Saidina Ali untuk menggantikan tempat tidur beliau ketika malam itu, dan nabi pergi ke rumah Saidina Abu Bakar untuk melakukan hijrahnya.

Antara peristiwa lain yang bisa dikaitkan dengan *coping stress* ini adalah pada peristiwa Nabi Muhammad saw telat mendapat wahyu daripada Allah. Pada ketika itu, nabi mulai berasa cemas, gelisah dan takut oleh karena wahyu yang ditunggu-tunggu tidak kunjung tiba. Sehingga muncul pelbagai perspektif oleh

baginda. Dan pada akhirnya baginda mengambil keputusan untuk menyendiri di Gua Hira' dan bermuhasabah diri sehinggalah turunnya wahyu. Dari peristiwa ini, bentuk *coping* yang terkait adalah *emotional focused coping* yaitu merupakan suatu strategi untuk meredakan emosi yang dialaminya yang ditimbulkan oleh *stressor*. Nabi menyendiri di Gua Hira' dengan berkomunikasi dengan Tuhan tentang perasaan yang dialaminya sehingga munculnya perasaan-perasaan negatif. *Emotion focused coping* lebih menekankan kepada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah dan berusaha untuk mencari dukungan. Dan pada akhirnya wahyu muncul kepada nabi sehingga beliau kembali gembira dan tersenyum apabila beliau sudah menerima wahyu semula.

Agama Islam dengan berpedoman kepada Al-Qur'an dan Hadis menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi oleh manusia itu sendiri, salah satunya adalah masalah yang melibatkan psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid mengatakan, "Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia".⁶⁸ - R A N I R Y

Terlalu banyak jalan yang bisa dilakukan oleh manusia itu sendiri untuk membentuk perilaku *coping*, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an itu memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan pada jiwa serta sebagai

⁶⁸ Adnan Syarif, Psikologi Qur'ani, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002) hal 11.

media untuk membersihkan jiwa. Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim kerugian”⁶⁹. (Surat Al-Isra' ayat 82)

Coping stress merupakan sebuah tingkah laku seseorang dalam menghadapi masalah, tekanna, dan tantangan. Oleh karena itu, *coping stress* merupakan respon dan strategi yang dilakukan oleh individu terhadap *stress* untuk mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi, dengan cara mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan dalam hidup, baik tuntutan yang berasal dari dalam ataupun dari luar individu itu sendiri dengan kemampuan atau sumber-sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan tersebut.⁷⁰

Glock & Stark mengartikan agama sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan semuanya itu berpusat kepada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). *Religiusitas* berasal dari kata *religion* atau agama, Menurut Loewenthal agama adalah sistem nilai, praktik, ritual, upacara dan keyakinan di mana individu dan komunitas menempatkan diri mereka dalam hubungan dengan

⁶⁹ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

⁷⁰ Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, Coping stress dan kecemasan pada orang-orang penghidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT, Semarang, 22-24 Agustus 2017, hal 274.

Tuhan atau ke dunia supranatural, dan seringkali satu sama lain mendapatkan satu set nilai-nilai dengan menilai peristiwa-peristiwa yang terjadi di dunia.⁷¹

Religious coping merupakan salah satu bentuk *coping* strategi yang dimiliki oleh setiap individu selain daripada dua bentuk yang telah dijelaskan sebelumnya. *Religious coping* merupakan suatu strategi dimana seseorang memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan, tekun berdoa, membaca kitab suci memiliki hubungan yang baik dan positif dengan kesehatan mental dan kinerja. Individu menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi *stress*.⁷²

Coping religious merupakan *coping* yang melibatkan penggunaan kognisi dan strategi perilaku yang didasarkan kepada kepercayaan atau praktek – praktek religi untuk mengelola *stress* emosional atau ketidaknyamanan fisik. *Coping religious* melibatkan berbagai cara orang-orang untuk menggunakan religi dan kepercayaan mereka untuk mengelola situasi yang penuh dengan *stress*.⁷³ Dalam literatur Islam ada penekanan pada keyakinan mengenai keyakinan beragama dan praktek-praktek religi dapat digunakan sebagai sumber daya untuk menghadapi kesulitan dalam hidup. Islam mengajarkan orang untuk bersabar, berdoa, percaya dan kembali kepada Tuhan saat membutuhkan bimbingan dan pertolongan.

⁷¹ Ratna Supradewi, Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam, PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, Vol. 1, 2019, hal 155.

⁷² Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Edisi Oktober 2018, Vol I, No.2, hal 98-99.

⁷³ Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Edisi Oktober 2018, Vol I, No.2, hal 155

Kepercayaan Islam memberikan individu penafsiran yang bermakna saat menghadapi situasi yang sulit. Qur'an menerangkan secara jelas bahwa segala kesulitan-kesulitan di dunia ini adalah untuk menguji orang-orang yang beriman dan meminta mereka untuk bersabar saat menghadapi permasalahan-permasalahan yang datang.

Menurut Pargament kegiatan *coping religious* mewakili kepada lima fungsi keagamaan yaitu, a) pencarian makna, b) pencarian untuk menguasai dan *control*, c) pencarian untuk kenyamanan kepada Allah, d) mencari keintiman dan kedekatan kepada Allah, dan e) mencari perubahan hidup.⁷⁴

Dalam *coping strategies* adanya *turning to religion*. *Turning to religion* atau *religion coping* adalah mencari kenyamanan, dukungan, dan arahan dari Tuhan ataupun dari sesuatu yang bersifat spiritual. *Religious coping* dapat dipilih sebagai *coping strategies* oleh karena beberapa hal yaitu pertama, adalah pada fungsi agama itu sendiri yang dapat menenangkan *stress*. Mereka yang menggunakan agama sebagai *coping* memiliki tingkat *distress* dan segala gejala depresi yang lebih rendah. Selain itu, agama juga terkait dengan *coping strategies* yaitu salah satunya adalah *seeking for social support* dengan terlibat dalam kegiatan keagamaan, spiritualitas, dan *coping* berlandaskan kepada spiritualitas dapat membantu menangani *stress* dengan cara memberikan *social support*. Orang-orang mencari *social support* melalui agama baik untuk alasan emosional maupun instrumental. Kaitan antara agama dengan didukung sosial serta korelasi

⁷⁴ Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Edisi Oktober 2018, Vol I, No.2, hal 157.

yang signifikan antara *turning to religion* dengan *seeking social support for instrumental reasons* dan *seeking social support for emotional reason*. Selain *social support*, agama juga berkaitan dengan *active coping*.

Positive reinterpretation and growth merupakan usaha untuk memaknakan *stressor* sebagai hal yang positif. Strategi ini berfungsi sebagai *emotion-focused coping* untuk mengurangi *distress*, dan juga memungkinkan individu untuk kembali fokus mengatasi *stressor* secara langsung dan aktif. Kaitan antara *positive reinterpretation and growth* dengan *turning to religion* dapat dijelaskan melalui beberapa hal yaitu: pertama, agama merupakan alat bagi individu untuk melakukan *positive reinterpretation and growth*. Kedua, agama juga mengajarkan untuk melihat sisi positif dari dua suatu sudut.

Strategi yang paling sering digunakan berikutnya adalah *acceptance*. *Acceptance* juga berkolerasi positif terhadap *turning to religion*. Orang-orang yang beralih kepada agama di saat *stress* kemungkinan juga menerima permasalahan yang dihadapinya. Hal ini masuk akan karena agama juga mengajarkan untuk berserah diri pada saat sedang menghadapi permasalahan. Berserah diri, atau *surrender to God*, merupakan strategi *coping* dimana saat menghadapi permasalahan, individu secara aktif memilih untuk melepaskan keinginannya kepada ketetapan Tuhan. Namun, berserah diri bukan bermaksud pasrah dan tidak mengatasi *stressor* secara aktif. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa agama justru berkaitan dengan *active coping*. Selain itu, dimensi lain yang berkaitan erat dengan *active coping*, yakni *planning*, juga berkolerasi

signifikan dengan *turning to religion* dan merupakan *coping strategy* yang paling sering digunakan berikutnya, sebelum *active coping* itu sendiri.

Seperti yang diuraikan di atas, salah satu prediktor kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup adalah adanya pengendalian yang dapat diterima. Kemudian muncul kontradiksi mengenai pengendalian sebagai sebuah faktor dalam kesejahteraan subjektif datang dari agama. Orang yang *religious* percaya bahwa Tuhan memiliki kendali utama dalam hidup mereka. “*Bukan kehendaku melainkan kehendak-Mu*” adalah contoh dari tempat pengendalian eksternal yang menuju kepada kesejahteraan yang lebih baik. Dengan demikian, walaupun dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga dapat merasakan kehidupan yang melibatkan agama dalam menyelesaikan masalahnya.⁷⁵

Setidaknya ada enam faktor yang mendukung hubungan antara agama dan kesejahteraan⁷⁶, yaitu agama memberikan dukungan sosial, agama membantu mendukung gaya hidup sehat, agama membantu meningkatkan integrasi dalam kepribadian, agama dapat meningkatkan *generativity*, agama menyediakan strategi *coping* yang unik dan menyediakan rasa makna dan tujuan. Penelitian Pargament, Smith, Koeing dan Perez menjelaskan tentang agama dan orientasi strategi *coping*

⁷⁵ Amalia Juniarily, M. Noor Rochman Hadjam, Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen, Psikologika Vol 17, No 1, Tahun 2012, hal 6.

⁷⁶ Amalia Juniarily, M. Noor Rochman Hadjam, Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen, Psikologika Vol 17, No 1, Tahun 2012, hal 7.

menemukan strategi yang digunakan orang untuk menghadapi *stress* dan kesulitan dalam hidup. Orang yang *religious* dan memiliki strategi *coping* akan mampu untuk menghadapi *stress* ataupun kecemasan dan depresi dalam kehidupan.

Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep Al-Qur'an dan As-sunnah. Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaiki pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun permasalahan-permasalahan yang melibatkan kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia.

Pada dasarnya terapi spiritual Islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka terlihat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya, dan mengaktualisasi diri.⁷⁷

Terdapat dua sasaran yang dianggap penting pada terapi spiritual Islami, yaitu pada kalbu (*qalbiyah*) dan akal (*aqliyah*) manusia, Kedua hal tersebut merupakan hal yang sangat penting dan menentukan kondisi kejiwaan manusia. Bahkan cara kerja dalam diri manusia baik secara psikologis maupun fisiologis saling terkait rapat antara satu dengan yang lain.

⁷⁷ Ahmad Razak, dkk, "Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi," Dakwah Tabligh, Vol 14, No 14, No.01 (2013) hal 145.

Terapi Islam adalah penanganan dan pengobatan terhadap berbagai gangguan dan penyakit yang dialami oleh manusia baik bersifat fisik, kejiwaan, khususnya ruhaniah dengan memanfaatkan sisi hikmah dari ajaran-ajaran Islam baik ajaran keimanan, ibadah, akhlak, maupun lainnya.⁷⁸

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *coping stress* kepada diri seseorang, beberapa di antaranya adalah kepribadian yakni *locus of control* (kendali diri), dukungan sosial, dan peningkatan pemahaman agama.⁷⁹ Menurut Mubarok,⁸⁰ keyakinan agama (keimanan) merupakan bagian dari struktur kepribadian, sehingga getar batin dapat dijadikan penggerak kepada tingkah laku yaitu (motif) kepada kebaikan dalam menjadikan konteks peningkatan kemampuan *coping stress*.

Religiusitas yang berkembang dengan baik akan menumbuhkan kepribadian yang matang, sehat dan sempurna. Dikemukakan oleh Suroso⁸¹, bahwa orang yang matang dalam beragama akan selalu mencoba untuk patuh terhadap ajaran agamanya. Terdapat banyak bukti yang menunjukkan bahwa orang yang mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-harinya akan mendapatkan pengaruh yang positif bagi perilaku dan sikapnya dalam merespon segala sesuatu. Integritas dan keseimbangan aspek-aspek religiusitas akan

⁷⁸ Dokumen, "Terapi Islam: Sebuah Pengantar" <https://dokumen.tips/documents/pengantar-terapi-islam.html> (20 Februari 2019).

⁷⁹ Indirawati, E. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecendeungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 2.

⁸⁰ Mubarok, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*.

⁸¹ Suroso, Nashori. F. *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997.

menumbuhkan pribadi-pribadi yang selaras antara keyakinan, pengetahuan dan pengalaman dalam kehidupannya yang dalam hal ini berhubung erat dengan sejauhmana kualitas strategi *coping* saat menghadapi masalah.

Kematangan agama menurut Allport⁸², adalah watak keberagamaan yang terbentuk melalui pengalaman. Pengalaman tersebut akan membentuk *reason* terhadap objek-objek atau stimulus yang diterimanya yang berupa konsep-konsep dan prinsip-prinsip. Pada akhirnya konsep-konsep dan prinsip-prinsip yang terbentuk dalam diri individu tersebut akan menjadi bagian yang penting dan bersifat menetap dalam kehidupan pribadi individu sebagai agama. Jika suatu saat keberagamaan individu sudah matang, maka kematang beragama itulah yang akan mengarahkan individu untuk bersifat dan bersikap terbuka kepada semua fakta, nilai-nilai, dan memberi arah kepada kerangka hidup baik secara teoritis maupun praktek. Dalam konteks *coping stress*, kemampuan dalam memahami makna baik yang tersurat maupun yang tersirat dengan bersandar kepada sendi agama menjadi faktor yang cukup menentukan.

Agama mempunyai peran yang penting dalam mengelola *stress*. Agama sendiri dapat memberikan individu pengarahan serta bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui doa, ritual, dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam *coping* pada saat mengalami *stress* kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan.⁸³

⁸² Allport, G. W, *The Individual An His Religion: A Psychological Interpretation*, New York, The Macmillan Co, 1953.

⁸³ Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishan, D.K. Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105 (5), 2002, hal 356-362).

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam Al-Qur'an banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks Al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Qur'an juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas.⁸⁴

Bukti *empiric* melalui hasil penelitian telah membuktikan bahwa dengan terapi menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menurunkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami individu, Sholeh meneliti tentang korelasi antara keseringan membaca Al-Qur'an dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca Al-Qur'an mengalami penurunan kecemasan.

Indiyah dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kecemasan para nara pidana yang menghadapi masa bebas, maksudnya bahwa nara pidana yang *religious* memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi masa bebas. Dokter Qadhi dalam penelitiannya membuktikan bahwa dengan membaca Al-Qur'an berpengaruh besar sehingga 97% dalam memberikan ketenangan dan menyembuhkan berbagai penyakit.

⁸⁴ Drs, Mulyadi, M. Ag, Rifa Hidayah, M. Si, M. Mahfur, M.Si., Kecemasan dan Psikoterapi Islam.

Banyak dijumpai manusia yang dirasakan cemas yang berakibat daripada berbagai gangguan terhadap aktivitas yang idealnya dilakukan. Seorang yang memiliki hati yang cemas, dapat mengganggu konsentrasi, dan kejernihan mental. Hasil penelitian tersebut di atas, telah menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara keberagaman, termasuk di dalamnya pembacaan dan pemahaman teks kitab suci Al-Qur'an dengan kecemasan. Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dengan lebih memberikan penekanan pada pengembangan metode psikoterapi Islami dengan media penggunaan ayat-ayat al-Qur'an untuk mengatasi kecemasan yang telah dilakukan. Dari segala pembahasan di atas, dapat dirumuskan bahwa kesehatan mental adalah sesuatu yang penting dan harus di jaga dengan baik. Islam menitikberatkan tentang hal kesehatan ini karena kesehatan manusia dari aspek rohani maupun jasmani akan mempengaruhi aktivitas-aktivitas maupun ibadah-ibadah manusia. Perasaan kecemasan merupakan perasaan yang tidak bisa dihindar oleh setiap manusia, tetapi Islam senantiasa memberikan penyelesaian dari segala permasalahan dengan adanya *coping religious* yaitu berlandaskan agama.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Data Penelitian

Metode penelitian merupakan perkara asas yang perlu ada dalam setiap penulisan karya ilmiah, bahkan kualitas pada suatu kesimpulan sangat bergantung kepada pemilihan metode yang digunakan. Jenis data penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan yang berkenaan dengan penelitian ini.⁸⁵

Oleh karena itu, data yang dikumpulkan dalam bentuk penelitian adalah data tertulis tentang tinjauan dari skripsi kajian terdahulu yang terkait dengan *Coping Stress* sesuai dengan pokok-pokok pertanyaan tentang penelitian dan juga menggunakan bahan-bahan bacaan tentang Kecemasan dan seterusnya menerapkannya di dalam aplikasi *Coping Stress Religius (Islami)* yang terkait dengan pembahasan penelitian.

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah pelaku dari mana data tersebut diperoleh. Data penelitian ini menggunakan dua sumber yaitu, sumber data primer dan sumber data skunder. Sumber data primer adalah sumber data yang terkait dengan penelitian utama yang berjudul *Stress, Appraisal, and Coping by Richard S. Lazarus and Susan Folkman*, dan *Jurnal Psikologi Abnormal* dari *V. Mark*

⁸⁵ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan of Indonesia, 2004), hal 3

Durand dan *David H. Barlow* serta *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* Jilid 1 dan *Tafsir Ibnu Katsir* Jilid 2 dan *As-sunnah*, serta pandangan ulama Islam yaitu al-Ghazali yang berhubungan dengan judul penelitian. Dimana peneliti memilih buku-buku serta mengambil ayat-ayat Al-Qur'an serta hadis-hadis yang terkait dan sesuai dengan pembahasan skripsi ini. Bahan ilmiah yang digunakan sebagai data primer dan perlu terkaitnya dengan *coping stress* konvensional dan dari tinjauan perspektif Islam.

Sedangkan data-data sekunder atau data-data pendukung penelitian dapatkan dari berbagai buku diantaranya *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya, Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali, Terapi Kesehatan Mental Teknik Rawatan Mental Berteraskan Pengukuhan Iman, Pengurusan Stres Memahami Stres dan Teknik Mengawal Stres* dan *Terapi Hati* dan beberapa buku lainnya yang dianggap relevan.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang bersifat studi analisis ini termasuk di dalam kelompok penelitian kualitatif dan penelitian sendiri menjadi instrumental yang bertindak sebagai instrumental atau alat penelitian. Dalam arti lain, peneliti sendiri yang menetapkan fokus penelitian, memilih dan menerapkan sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai keabsahan data, analisis data, mentafsirkan data dan membuat kesimpulan atau temuannya⁸⁶ berhubungan dengan penelitian.

⁸⁶ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hal. 222.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan, dilakukan dengan cara mengkaji sejumlah bahan bacaan dari teori-teori yang berhubungan dengan penelitian ini dan mengambil pengertian dari bahan bacaan tersebut dan mengolah ayat mengikut kefahaman penulis sehingga menemukan sendiri makna yang relevan yang terkait dengan pembahasan. Begitu juga dengan beberapa tinjauan dari tafsir ayat Al-Qur'an dan juga Hadis-Hadis serta bagaimana cara *coping stress* dalam tinjauan Islam digunakan serta bagaimana penerapannya dalam persektif Islam.

Untuk itu ada beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu: *Pertama*, mencari dan mengumpulkan tulisan-tulisan yang terkait dengan judul dan topik yang akan dibahas. *Kedua*, mempelajari dan meringkas sumber-sumber tersebut dan disajikan dalam bentuk ringkasan studi pustaka yang relevan dengan judul dan topik pembahasan. *Ketiga*, menarik kesimpulan dan membuat hubungan dari hasil ringkasan dan analisis tulisan-tulisan yang digunakan sebagai sumber tersebut sehinggalah munculnya sebuah kerangka teoritis yang menjadi dasar dalam perumusan masalah untuk penelitian yang akan dilakukan.⁸⁷

D. Teknik Analisis Data

Analisis data (*Content Analysis*) merupakan tahap pertengahan dari serangkaian tahap dalam penelitian yang mempunyai fungsi yang sangat penting. Hasil penelitian yang dihasilkan harus melalui proses analisis data terlebih dahulu agar dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Ia adalah upaya yang dilakukan dengan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi

⁸⁷ Suwardi Endaswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*, (Yogyakarta: Pustaka Widyatama), hal. 81.

satuan yang dapat dikelola, mensintesis dan menemukan pola serta menemukan apa yang penting dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁸⁸

Analisis data adalah suatu teknik penelitian untuk membuat rumusan kesimpulan dengan mengidentifikasi secara spesifik akan pesan-pesan dari suatu teks secara sistematis dan objektif. Peneliti menganalisis data dalam penelitian ini dengan membaca buku-buku yang berkaitan dengan *Coping Stress* yang terkait serta tinjauan menurut perspektif Islam dan juga kecemasan dari sudut perspektif Islam serta penerapan agama dalam *Coping Stress*. Identifikasi dilakukan dengan pembacaan dan mengamati secara cermat terhadap buku-buku yang digunakan yang terkait dengan penelitian.

Dari data-data teks yang diperoleh, peneliti melakukan analisis data dengan mengacu terhadap berbagai teori, dan sumber-sumber data yang berkaitan, kemudian menjabarkan hasil analisis ke dalam laporan penelitian. Di dalam teknik sebuah penulisannya, penulis berpedoman pada buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2019.⁸⁹

⁸⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 248.

⁸⁹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi*, (Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Januari 2019).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. *Coping Stress* dalam Menangani Kecemasan Menurut Pandangan Psikologi

Coping membawa makna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Secara sederhana *coping* sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah. namun *coping* lebih mengarahkan kepada sesuatu yang dilakukan bagi mengatasi sebuah tuntutan-tuntutan yang penuh dengan tekanan. Atau dari arti kata lain *coping* merupakan reaksi orang ketika menghadapi *stress*.⁹⁰ Menurut Weiten dan Lloyd menyatakan bahwa *coping* merupakan suatu upaya-upaya dalam mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman dari beban perasaan yang tercipta karena *stress*.⁹¹ Berdasarkan kamus lengkap psikologi, perilaku *coping* adalah suatu tingkah laku yang dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang sedang dihadapinya.⁹² *Coping* dapat diartikan sebagai respon individu bagi mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan bagi bisa mengontrol atau mengawal, mentoleransi, dan mengurangi efek negatif yang berlaku dari

⁹⁰ Siswanto, Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya, (Yogyakarta, ANDI, 2007), hal. 60.

⁹¹ Sebagaimana dikutip Syamsu Yusuf dalam Mental Hygiene...., hal. 118.

⁹² Nursalam dan Ninuk Dian Kurniawati, Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 25.

situasi yang dihadapi dan segera melakukan sesuatu untuk mendapatkan penyelesaian dalam permasalahan yang dihadapinya.

Berdasarkan kamus lengkap psikologi, perilaku *coping* adalah suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang sedang dihadapinya. Maka *coping* diartikan sebagai suatu respon untuk individu mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan bagi individu tersebut mampu mengontrol, mentoleransi dan mengurangi efek yang negatif dari situasi yang dihadapinya dan segera untuk melakukan sesuatu bagi mendapat penyelesaian dalam permasalahan yang dihadapinya.⁹³

Lazarus mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu proses dimana individu berusaha dalam menangani dan menguasai situasi *stress* yang menekan akibat daripada masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan kognitif maupun perilaku yang berguna dalam memperoleh rasa aman dalam dirinya. Bagi bertahan terhadap *stress* diperlukan kognitif dan perilaku yang mampu bertransaksi dengan lingkungan.⁹⁴

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu usaha bagi mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan sebagai usaha untuk mengendalikan sebuah tuntutan-tuntutan, baik internal ataupun eksternal,

⁹³ Nauratul Iqramah, Nurhasanah, Nurbaity, Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universtias Syiah Kuala, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol 3 No 4, 2018, hal. 76.

⁹⁴ Sarafino, E.P. (1998) Health psychology: Biopschosocial intervention. Third Edition. New York: John Willey & Sons, Inc.

khususnya yang diperkirakan akan menyita dan melampaui batas kemampuan pada seseorang. *Coping stress* digunakan untuk menyeimbangkan emosi individu dengan situasi yang penuh dengan tekanan.

Sarason mengemukakan bahwa *coping stress* adalah salah satu cara untuk mengatasi *stress* dengan mencari keadaan yang nyata dan sebenar yang mungkin untuk dapat mencari cara pemecahan dalam kondisi yang tepat. *Coping stress* berkenaan dengan cara yang dilakukan oleh individu bagi mengatasi situasi yang penuh tekanan atau yang keadaan tuntutan secara emosional.⁹⁵

Coping menurut Taylor, Peplau, dan Sears merupakan cara seseorang mengelola suatu tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuannya, yang berasal dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sosialnya. Lazarus dan Folkman menerangkan *coping stress* adalah strategi yang paling sederhana dan realistis dalam mengatur tingkah laku untuk memecahkan segala permasalahan yang menekan. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene menyatakan *coping stress* adalah cara menghadapi masalah dan kemampuan seseorang dalam menghadapi *stress*, sedangkan Sadikin dan Subekti menyatakan bahwa *coping stress* merupakan proses di mana individu berusaha untuk mengelola, mengatasi dan mengurangi sebuah tuntutan yang dianggap sebagai beban yang melebihi kapasitas, dan daya kemampuan seseorang.⁹⁶

⁹⁵ Farikha Lasiani, Skripsi: Perbedaan Koping Stress ditinjau dari Tipe Kepribadian Pada Siswa Kelas XI, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, 2007, hal, 11.

⁹⁶ Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia, Tesha, Andrew Franklin Suryaputra, Immanuel Yosua, Stress Caused by Multiple Roles Conflicts and Work From Home Mothers' Stress Coping during Pandemic, Mind Set Edisi Khusus TIN Vol. 1, No. 1, September 2021, hal, 29.

Menurut Pramadi, *coping stress* diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis bagi mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis. Pearlin dan Scroler menambahkan lagi tentang *coping stress* yaitu berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan bagi melindungi dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman dalam lingkungan sosial. Sehingga secara psikologis *coping stress* memberikan efek kepada kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan juga perasaan positif. Rasmun menyatakan bahwa *coping stress* adalah dimana seseorang yang mengalami *stress* atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kepada kemampuan pribadi maupun kepada dukungan dari lingkungan sosial, agar dapat mengurangi *stress* yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping stress* adalah suatu proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping stress* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun secara psikologis.⁹⁷

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *stress* adalah suatu strategi atau kemampuan untuk mengelola, mengatasi dan mengurangi *stress* yang paling sederhana dan realistis, sehingga mampu mengurangi beban akibat daripada tuntutan yang berlebihan dari kemampuan seseorang. *Coping stress* merupakan upaya individu dalam menghadapi suatu tekanan atau masalah

⁹⁷ Florence Jessica Sapardo, Hubungan Dukungan Sosial dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau yang Bekerja, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda, (Psikoborneo, Vol 7, No 2, 2019) hal, 219.

dan digunakan untuk mengatasi suatu tuntutan-tuntutan dalam situasi menekan yang memerlukan kepada kemampuan pribadi maupun kepada dukungan dari lingkungan agar dapat membantu dalam mengurai *stress* yang dihadapinya. Selain itu *coping stress* juga dikatakan sebagai usaha individu untuk mengendalikan dan mengatasi *stress*, dan melampaui kemampuan individu dalam menanganinya dengan jalan mencari keadaan yang realistis untuk mendapat cara memecahkan permasalahan dalam kondisi yang tepat.

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk *coping* yaitu pertama yang berorientasikan kepada permasalahan (*problem-focused coping*) dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya *stress*. Pada *problem-focused coping*, individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Kedua, *coping* yang berorientasikan kepada emosi (*emotion-focused coping*). Cara *emotion-focused coping* adalah dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah. Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penerikan diri baik mental maupun fisik atau bagi menghindari masalah.⁹⁸ Dari kedua strategi *coping stress* tersebut bisa digunakan secara bersamaan oleh individu ketika menghadapi sebuah maslaah, hanya saja kecenderungan individu untuk menggunakan strategi *coping* mana yang lebih dominan kepada dirinya individu sendiri.

Folkman membagikan *coping* yang dilihat dari fungsinya menjadi dua bagian yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Secara

⁹⁸ Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri, Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja, (Jurnal DIVERSITA, Vol 1, No 2, Desember 2015, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area) hal, 50.

umumnya, *problem-focused coping* masih ada kemungkinan berubah dan dapat diperbaiki, Sedangkan *emotion focused coping* muncul pada keadaan mengancam, berbahaya, dan menantang yang sudah tidak dapat diubah lagi kondisinya.⁹⁹

Problem-focused coping merupakan strategi *coping* bagi menghadapi masalah-masalah yang berlaku secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber *stress*. *Problem-focused coping* memungkinkan individu untuk membuat rencana dan tindakan yang lebih lanjut, berusaha untuk menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi bagi memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi *coping* berbentuk *problem-focused coping* dalam mengatasi masalahnya individu akan berfikir logis dan rasional serta berusaha memecahkan permasalahan dengan positif.

Problem focused coping merupakan istilah Lazarus bagi strategi kognitif untuk penanganan *stress* atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dan berusaha untuk menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Wietraub¹⁰⁰ menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, merupakan suatu tindakan bagi mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab *stress* atau memperbaiki akibatnya dengan melakukan secara langsung.

⁹⁹ Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumental Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, (Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Edisi Oktober 2018, Vol. 1, No 2) hal, 98.

¹⁰⁰ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K (1989) Assessing coping strategies: A theoretically vased approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), hal 267-283.

- b. Perencanaan yaitu dengan memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab dan punca *stress* antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing bermaksud individu menekan keterlibatan dalam suatu kegiatan bersaing atau dapat menekan kepada pengelolaan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh dengan tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat seseorang terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi *stressor*.
- d. Kontrol diri, yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam suatu aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, motivasi, bantuan atau informasi.

Emotion-focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber *stress*), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadikan sumber *stress* secara langsung. *Emotion-focused coping* memungkinkan individu untuk melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian dan mengharapkan simpati dari pengertian dari orang lain atau mencoba untuk melupakan segalakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan pada emosinya, namun hanya bersifat sementara.¹⁰¹

¹⁰¹ Nauratul Iqramah, Nurhasanah, Nurbaity, Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping) dalam Menghadapi Stres pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala, (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol 3, No 4, Tahun 2018) hal, 77.

Lazarus mengistilahkan *emotion focused coping* sebagai suatu strategi untuk penanganan *stress* dimana individu memberikan respon terhadap situasi *stress* dengan cara *emosional*, terutamanya dengan menggunakan penilaian *defensive*. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier, dan Weitraub¹⁰² menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotional focused coping* antara lain:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral simpati atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stress dalam hal yang positif harus memimpin individu tersebut bagi melanjutkan secara aktif pada masalah yang terfokus pada tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, yaitu sesuatu yang penuh dengan *stress* dan keadaan stiuasi memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Penolakan, yaitu respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali *stressor* menguntungkan dapat dibaikan.
- e. *Religiuitas* yaitu sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.¹⁰³

¹⁰² Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K (1989) Assesing coping strategies: A theoretically vased approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), hal 267-283.

¹⁰³ Santrock (2003) John W. *Adolescence, Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam, Jakarta: Erlangga, hal 566.

Reaksi terhadap permasalahan yang dialami oleh setiap orang bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain dan dari waktu ke waktu pada individu yang sama serta pada keadaan dan situasi yang berbeda. Perbedaan berlaku disebabkan oleh faktor-faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat berubah dampak *stressor* bagi setiap individu. Setiap strategi mempunyai peranan yang tersendiri. Pemilihan strategi akan mempengaruhi kepada keberkesanan dalam melakukan *coping*.

2. *Coping Stress* dalam Menangani Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Agama mempunyai peran yang penting dalam mengelola *stress*, agama dapat memberikan individu pengarahan atau bimbingan, dukungan, harapan, seperti halnya dukungan emosi. Melalui ibadah-ibadah dalam agama seperti berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam *coping stress* pada saat mengalami gangguan psikologi termasuk kecemasan, karena dalam agama adanya pengharapan dan kenyamanan.¹⁰⁴

Coping membawa makna harfiah dari sudut pandangan psikologi yang bermaksud pengatasan, penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). *Coping* juga dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah, namun *coping* lebih mengarahkan kepada sesuatu yang dilakukan untuk mengatasi sebuah tuntutan. Dari arti kata lain, *coping* menjadi suatu upaya dalam mengatasi, mengurangi, mentolerir, menghadapi, mengawal, dan mengurangi efek

¹⁰⁴ Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual." Al-Adyan 12, No. 1, 2017 hal 70-83.

negatif yang berlaku dari situasi yang dihadapi. Dari semua pengertian *coping* di atas, antara yang mampu dikaitkan dari perspektif Islam dari al-Qur'an adalah kata *al-'adawah* yang berasal dari bahasa Arab. Kata ini menunjukkan makna berlari, meninggalkan, berpaling, melampaui batas terhadap sesuatu dan mendahului atau menerobos apa yang seharusnya dibatasi olehnya.¹⁰⁵

Al-Asfahani mengemukakan bahwa kata *'ada* mempunyai beberapa kemungkinan makna dan yang terkait dengan makna *coping* salah satunya adalah:¹⁰⁶ 1. Sebagai pengungkapan mengenai keadaan sesuatu yang tidak sesuai dengan hati, misalnya karena tidak sesuai dengan fitrah yang dimiliki oleh manusia, disebut *al-adawah* dan *al-mu'adah* (permusuhan). Kata *'adawah* dapat dimaknai sebagai permusuhan karena orang yang bermusuhan akan menjauhi hati, pikiran dan fisiknya dalam bertindak. juga dapat dipahami karena manusia secara fitrah merupakan makhluk sosial yang saling tergantung satu sama yang lain, sehingga permusuhan dan perpecahan adalah hal yang menyalahi kecenderungan yang dimiliki oleh manusia. 2. Menggambarkan perbuatan atau tindakan yang keluar dan menyimpang dari norma yang seharusnya, ataupun melebihi/melampaui batas-batas yang telah ditentukan dan disebut *al-adwu* (lari).

¹⁰⁵ Abu al-Hasan, Ahmad bin Faris bin Zakariyya al-Quzawaini al-Razi, Mu'jam Maqayis al-Lughah, juz IV (Bairut: Dar al-Fikr, 1399H / 1979 M) hal 240)

¹⁰⁶ Abu al-Qasim al -Hussain bin Muhammad al-Raqib al-Asfahani, al-Mufradat fi Garib al-Qur'an terj. Ahmad Zaini Dahlan, Kamus al-Qur'an: Perjelasan Lengkap Makna Kosa kata Asing dalam al-Qur'an, Jilid 2 (Cet. I; Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017) hal 691-692. Selanjutnya, al-Ragib al- Asfahani, Kamus al-Qur'an.

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ

الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُوْنَ

“Dengan minuman keras dan judi itu, setan hanyalah bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu, dan menghalang-halangi kamu dari mengingat Allah dan melaksanakan salat, maka tidakkah kamu mau berhenti?”¹⁰⁷ (Surat al-Maidah 5: ayat 91)

Maka makna dasar dari kata ‘ada yaitu melampaui batas dan tidak adanya persatuan. Di dalam al-Qur’an terkadang ia digunakan bagi menggambarkan ketidak bersatunya hati, maka yang demikian disebut *al-‘adawah* yang berarti permusuhan. Terkadang ia juga digunakan bagi menggambarkan ketidak bersatunya dalam berjalan, maka yang demikian disebut *al-‘udwa* yang berarti lari atau *al-‘udwan* yang berarti permusuhan dan pelampauan batas.¹⁰⁸

Maka dapat dijelaskan bahwa kata *al-‘adawah* menjadi suatu yang erat dengan pengertian *coping* yang membawa arti menghindari dan berlari yaitu sama-sama berusaha untuk keluar dari segala permasalahan yang berhubungan dengan hati, pikiran dan pada akhirnya mampu menyelesaikan segala permasalahan internal maupun eksternal yang berkait dengan perasaan kecemasan pada seseorang.

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari bahwa adanya *problem-problem* yang mengganggu aspek-aspek pada kejiwaan manusia. Oleh karena itu, ia akan merubah dalam mengatasi *problem* atau melakukan

¹⁰⁷ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an

¹⁰⁸ Al-Ragib al-Asfahani, Kamus al-Qur’an, Jilid, hal 691-692.

coping stress dengan berbagai macam upaya ketika mengalami kecemasan dan masalah.

Selain itu, *coping* menurut perspektif Islam yang dapat dikaitkan dalam hadis adalah dari Abu Hurairah *Radhiyallahu anhu*:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنَ الدُّنْيَا ،
 نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنَ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَيَّ مُعْسِرٍ ، يَسِّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، وَمَنْ سَتَرَ
 مُسْلِمًا ، سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ ، وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ
 فِيهِ عِلْمًا ، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ ، وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ ،
 وَيَتَدَارَسُونَ بَيْنَهُمْ ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ ، وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ
 ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ ، لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ ،

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Barangsiapa yang melapangkan satu kesusahan dunia dari seorang Mukmin, maka Allâh melapangkan darinya satu kesusahan di hari Kiamat. Barangsiapa memudahkan (urusan) orang yang kesulitan (dalam masalah hutang), maka Allâh Azza wa Jalla memudahkan baginya (dari kesulitan) di dunia dan akhirat. Barangsiapa menutupi (aib) seorang Muslim, maka Allâh akan menutup (aib)nya di dunia dan akhirat. Allâh senantiasa menolong seorang hamba selama hamba tersebut menolong saudaranya. Barangsiapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allâh akan mudahkan baginya jalan menuju Surga. Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allâh (masjid) untuk membaca Kitabullah dan mempelajarinya di antara mereka, melainkan ketenteraman akan turun atas mereka, rahmat meliputi mereka, Malaikat mengelilingi mereka, dan Allâh menyanjung mereka di tengah para Malaikat yang berada di sisi-Nya. Barangsiapa yang diperlambat oleh amalnya (dalam meraih derajat yang tinggi), maka garis keturunannya tidak bisa mempercepatnya."¹⁰⁹

¹⁰⁹ Ibnu 'Abdil Barr dalam *Jâmi' Bayânil 'Ilmi wa Fadhlihi* (I/63, no. 44).

Syarah hadis yang pertama dalam hadis ini, Sabda Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa salam* (yang maknanya), “barangsiapa yang melapangkan satu kesusahan dunia dari seorang mukmin, maka Allah melapangkan darinya satu kesusahan di hari Kiamat”. *Al-Kurbah* (kesempitan) ialah beban berat yang mengakibatkan seseorang sangat menderita dan sedih. Meringankan (*at-tanfīs*) maksudnya berupaya meringankan beban tersebut dari penderitaan. sedangkan *at-tafrij* (upaya melepaskan) dengan cara menghilangkan beban penderitaan dari penderita sehingga kesedihan dan kesusahannya sirna. Balasan bagi yang meringankan beban orang lain ialah Allah akan meringankan kesulitannya. Dan balasan menghilangkan kesulitan adalah Allah akan menghilangkan kesulitannya.¹¹⁰

Dari syarah hadis di atas dapat dikaitkan dengan *coping stress* yaitu pada kata *at-tanfīs* yang berarti seseorang berupaya atau berusaha untuk meringankan beban yang dihadapinya serta kata *at-tafrij* yaitu upaya melepaskan berarti menghilangkan beban penderitaan daripada penderitaan dan masalah yang dialami seperti kesedihan yang mana perasaan sedih merupakan suatu bentuk kecemasan. Menurut pengertian *coping stress* yang dibahaskan sebelumnya Lazarus menjelaskan bahwa *coping stress* adalah merupakan suatu strategi yang dilakukan oleh individu bagi memanejemenkan tingkah laku terhadap pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis serta berfungsi juga bagi membebaskan diri dari permasalahan yang nyata maupun tidak nyata¹¹¹ serta mengartikan bahwa

¹¹⁰ Jami'ul 'Ulum wal Hikam (II/286)

¹¹¹ Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, Miftahul Jannah, Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19, *Journal of Education and Teaching*, Vol. 2, No. 2, 2021, hal 105

coping stress sebagai suatu proses yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan kepada suatu tuntutan-tuntutan internal ataupun eksternal yang ditujukan dengan mengatur suatu keadaan yang penuh *stress* dengan tujuan mengurangi *distress*.¹¹²

Seperti yang diketahui bahwa perasaan sedih, gelisah, cemas merupakan suatu bentuk ujian yang diberikan oleh Allah swt kepada setiap hambanya. Maka dapat dilihat dari syarah hadis di atas bahwa Allah itu senantiasa memberikan solusi kepada hambanya dengan berbagai cara termasuk dari kata *al-tanfīs* dan *al-tafriḡ* yang memberikan arti yang sama dengan *coping stress* yang membawa tujuan yang sama yaitu membebaskan segala bentuk ujian dan dugaan meliputi permasalahan internal maupun eksternal sehingga mencapai tahap kesejahteraan dalam hidup yaitu mampu mengendalikan atau mengatasikan sendiri masalah yang dihadapinya dengan menggunakan terapi dalam Islam yang berlandaskan kepada al-Qur'an dan Hadis serta pandangan Ulama.

Seorang Muslim hendaknya berupaya bagi membantu muslim yang lain. membantu dengan hal-hal yang terkait dengan kehidupan seperti membantu dengan ilmu, harta, bimbingan, nasehat, saran yang baik, dengan tenaga dan lain-lain. Seorang Muslim hendaklah berupaya untuk menghilangkan kesulitan atau penderitaan Muslim lainnya. Apabila seorang Muslim membantu Muslim yang lainnya dengan ikhlas, maka Allah swt akan memberikan balasan yang terbaik yaitu dengan melepaskan beban dan kesulitan yang terbesar dan terberat yaitu

¹¹² Florence Jessica Sapardo, Hubungan Dukungan Sosial dengan Koping Stres Pada Mahasiswa yang Bekerja, Psikoborneo Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, (Psikoborneo, Vol. 7, No. 2, 2019) hal 219

kesulitan pada hari Kiamat. Oleh karena itu, seorang Muslim haruslah membantu sesama Muslim yang lain.

Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara bagi mengatasi masalah dalam hidup. Menurut Bahreisy dalam al-Qur'an, Allah telah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk mendapatkan penyelesaian dalam masalahnya yakni pada al-Qur'an surat Asy-Syarah 94 ayat 1-8:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ ۱ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۙ ۲ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ ۙ ۳ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ ۴ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۵ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۶ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۙ ۷ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجَبْ

Artinya: “*Bukankah kami telah melapangkan dadamu? Dan kamu pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutan namamu, maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.*”¹¹³ (Surat Asy-Syarah ayat 1 – 8)

Tafsir Fi Zhillalil Qur'an menjelaskan dalam ayat tersebut terdapat bayang-bayang kasih sayang yang teduh, ada ruh bisikan sang Kekasih ditampakkan dengan lambang perhatian, dan dipaparkan peristiwa-peristiwa pemeliharaan. Dalam surah tersebut terdapat kabar gembira akan diberikan kemudahan dan dilepaskannya dari kesulitan dan kesusahan. Juga terdapat

¹¹³ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

pengarahan yang menunjukkan rahasia kemudahan itu dan tali hubungannya yang kuat. Dari Tafsir Fi Zhillalil Qur'an ada membahagi beberapa bagian yaitu:¹¹⁴

a. Pelapangan Dada dan Pelepasan Beban

Pada ayat-ayat ini mengisyaratkan bahwa di sana ada kesempitan dalam jiwa Rasulullah saw, dalam menghadapi urusan dakwah yang dibebankan kepada beliau, ada rintangan-rintangan yang sukar di jalannya, dan ada makar dan tipu daya yang dipasang orang disekelilingnya. Juga mengisyaratkan bahwa dada beliau merasa berat memikirkan tugas dakwah yang berat ini. Beliau merasakan beban itu memberatkan pundaknya. Beliau membutuhkan pertolongan, bantuan, bekal, dan pengawasan dari Tuhan.

Setelah itu datanglah bisikan yang manis dan perkataan yang penuh kasih sayang ini,

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Kami telah menghilangkan darimu bebanmu..”

Bukankah telah Kami lapangkan dadamu untuk mengemban dakwah ini. Kami mudahkan untukmu urusannya. Kami jadikan berdakwah itu sebagai sesuatu yang menyenangkan hatimu, dan Kami rentangkan untukmu jalan dakwah itu. Kami sinari jalannya untukmu sehingga kamu mengetahui ujung jalannya yang membahagiakan.

Periksalah dadamu, tidakkah engkau dapati di dalamnya rahmat, kelapangan, sinar, dan cahaya? Siapkanlah perasaanmu untuk merasakan karunia

¹¹⁴ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an, Jilid 10, hal 295-297.

ini. Tidakkah engkau mendapatkan kesenangan di samping kesengsaraan berdakwah, kegembiraan di samping kepayahan, kemudahan di samping kesulitan, dan ke puasan di samping keberhasilan menghadapi rintangan?

"Kami telah menghilangkan darimu bebanmu, yang memberatkan punggungmu."

Telah Kami hilangkan darimu bebanmu yang memberatkan punggungmu sehingga hampir meretakkannya karena beratnya. Kami hilangkan beban itu darimu dengan melapangkan dadamu sehingga terasa ringan dan enteng beban tugas itu. Juga dengan memberikan taufik dan kemudahan bagimu untuk menjalankan dakwah dan memasukkannya ke dalam hati. Selain itu, juga dengan wahyu yang menyingkapkan utukmu tentang hakikat sesuatu dan membantumu untuk mengalirkannya ke dalam jwa dengan mudah, lancar, dan lemah lembut.

Tidakkah engkau dapati beban itu memberatkan punggungmu? Dan, tidakkah engkau dapati beban itu menjadi ringan setelah Kami lapangkan dadamu?

"Kami tinggikan sebutan (nama) mu."

Kami tinggikan sebutan namamu di alam yang tinggi. Kami tinggikan sebutan namamu di muka bumi. Kami tinggikan sebutan namamu di alam semesta ini. Kami meninggikannya. Kami jadikan namamu beriringan dengan nama Allah setiap kali bibir manusia mengucapkan kalimat *"Laa ilaaha illallah, Muhammadur Rasulallah."* Di atas itu tidak ada lagi sebutan yang tinggi, di belakangnya tidak ada lagi kedudukan setinggi itu. Ini adalah kedudukan yang

hanya dimiliki Rasulullah saw. Tiada seorang manusia pun selain beliau yang memilikinya di seantero jagad ini.

Kami tinggikan sebutanmu di dalam *Lauh Mahfuzh*, ketika Allah menakdirkan dari abad ke abad, dari generasi ke generasi. Berjuta-juta bibir di semua tempat menyebut nama yang mulia ini, pada waktu shalat dan pada waktu mengucapkan shalawat dan salam, dengan penuh kecintaan yang mendalam dan penuh takzim.

Kami tinggikan untukmu sebutanmu. Hal ini berhubungan dengan manhaj Ilahi yang tinggi. Dipilih untuk mengemban tugas mulia ini saja sudah merupakan reputasi sangat tinggi yang tidak pernah diperoleh seorang pun sebelum dan sesudahnya di alam wujud ini.

Nah, kalau begitu, apa arti kesengsaraan, kepayahan, dan keletihan ini dibandingkan dengan karunia yang menghapuskan semua kesengsaraan dan kepayahan itu?

b. Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan

Di samping itu, Allah juga senantiasa berlemah lembut kepada kekasih pilihan-Nya itu. Dia selalu menghibur, menyenangkan, dan menenangkan beliau, serta memberi kemudahan yang tidak akan lepas dari beliau,

*"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada ke. mudahan.
Sesungguhnya sesudah Kesulitan it ada ke-mudahan."*

Sesungguhnya kesulitan itu tidak lepas dari kemudahan yang menyertai dan mengiringinya. Hal ini sudah menyertaimu secara praktis. Maka, ketika terasa

berat beban tugasmu, Kami lapangkan dadamu, sehingga terasa ringan beban yang memberatkan punggungmu. Kemudahan akan selalu mengiringi kesulitan, menghilangkan beban dan rasa beratnya.

Persoalan ini sangat serius hingga diulang lagi penyebutan kalimatnya, *"Fa inna ma'al 'usri jusran, inna ma'al 'usri jusran."* Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan'.

Kalimat ini juga mengisyaratkan bahwa Rasulullah saw. berada dalam kesulitan, kesempitan, dan penderitaan, yang memerlukan perhatian seperti ini.

Beliau membutuhkan penyebutan ini, hadirnya symbol-simbol pertolongan, pemaparan tempat tempat perlindungan, dan penegasan dengan segala bentuk penegasan. Persoalan yang memberatkan jiwa Nabi Muhammad saw ini sudah tentu persoalan yang besar.

c. Bekal Spiritual

Kemudian datanglah pengarahan yang mulia terhadap sebab-sebab kemudahan dan kelapangan, serta minuman dan perbekalan untuk menempuh jalan yang berat dan panjang,

"Maka, apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap."

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Karena itu, lakukan sebab-sebab kemudahan itu. Apabila engkau telah selesai melakukan

kesibukanmu dengan manusia dan bumi (kehidupan duniawi), maka hadapkanlah hatimu secara total kepada hal-hal yang harus engkau lakukan dengan serius dan sungguh-sungguh. Yaitu, beribadah, penyucian diri, menadahkan harapan, dan menghadap kepada Ilahi.

"Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap."

Hanya kepada Tuhanmu saja, lepas dari segala sesuatu, hingga urusan orang yang kamu dakwahi. Sesungguhnya di dalam menempuh jalan ini perlu perbekalan, dan di sinilah perbekalan itu. Juga diperlukan persiapan untuk berjuang, dan di sinilah perjuangan itu. Di sini kamu akan menjumpai kemudahan sesudah menghadapi kesulitan, dan ke lapangan sesudah kesempitan. Inilah jalan itu!

Selain daripada perkara-perkara di atas, dalam Islam juga Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Menurut Bahreisy dalam Al-Qur'an telah mencantumkan secara tersirat tentang tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S. Asy-Syarah 94 ayat 1-8. Terdapat tiga langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan, yaitu:¹¹⁵

1) *Positive Thinking*

Sebagaimana terjemahan ayat 1 sampai ayat 6, Allah katakan:

¹¹⁵ Bahreisy, S. Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Katseir. (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1992).

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ ۱ وَوَضَعْنَا عَنكَ ۙ ۲ وَزُكِّىٰ ۙ ۳ الَّذِىۥٓ أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ ۴ وَرَفَعْنَا لَكَ ۙ ۵ ذِكْرَكَ ۙ ۶ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۷

يُسْرًا ۙ ۵ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۶

Artinya: “Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan sebutan nama(mu) bagimu, maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”¹¹⁶ (Surat Asy-Syarah ayat 1-6)

Tafsir dari 6 ayat ini ialah janji dan kabar gembira dari Allah bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan manusia selalu akan ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang dan terbuka secara positif. Maka menjadi langkah pertama saat individu mengalami masalah sehingga mengakibatkan kepada kecemasan ialah dengan berlapang dada, selapang-lapangnya dan berpikir secara rasional serta matang sehingga lahirlah *positive thinking* terhadap masalah yang dihadapinya. Itulah separuh dari penyelesaian dari masalah yang berlaku. Karena dengan berfikir positif dan rasional, otak manusia dapat berfikir normal secara jernih mencari jalan keluar dari segala permasalahan yang dihadapinya.

2) *Positive Acting*

Sebagaimana termaktub dalam surat asy-Asyarah ayat 7, Allah katakan:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۙ ۷

¹¹⁶ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), tetapkanlah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”¹¹⁷ (Surat Asy-Syarh ayat 7)

Dari ayat ini Allah memberikan langkah kedua dalam menyelesaikan masalah, yaitu dengan berusaha keras dalam menyelesaikan persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa pun. Perintah ini pun mengandung makna untuk tetap mencoba meminta bantuan manusia lain sebagai perantara pertolongan dari-Nya.

3) *Positive Hoping*

Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir surat Asy-Syarh ini yang berbunyi:

وَأَلِي رَبِّكَ فَارْتَخِبْ

Artinya: “Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”¹¹⁸ (Surat Asy-Syarh ayat 8)

Makna ayat diatas ialah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya, lalu usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: Berdoalah dan bertawakallah kepada Allah swt mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah menghendaki manusia sebagai makhluk-

¹¹⁷ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

¹¹⁸ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an

Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan. Ditegaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153, yang artinya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*”¹¹⁹. (Surat Al-Baqarah ayat 153)

Sebagai akhir dari tiga cara itu, ada satu ayat lain yang dapat memperkuat keyakinan manusia bahwa Islam benar-benar dapat dijadikan pedoman bagi kebahagiaan dunia dan akhirat, pada Q.S. Luqman 31 ayat 22, firman Allah:

وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ ۖ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ ۗ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ

Artinya: “*Dan barangsiapa berserah diri kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya dia telah berpegang kepada buhul (tali) yang kōkoh. Hanya kepada Allah kesudahan segala urusan*”.¹²⁰ (Surat Luqman, 31 ayat 22)

Jika tahapan ini dilakukan dalam setiap menghadapi persoalan maka hidupnya akan terhindar dari *stress*, depresi, frustrasi, kecemasan, atau gangguan-gangguan jiwa yang lainnya karena pada hakekatnya ia telah memiliki kemampuan *coping stress* yang baik. Namun mencapai kematangan beragama

¹¹⁹ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an

¹²⁰ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an

yang ideal itu bukanlah suatu usaha yang mudah layaknya membalikkan telapak tangan, karena sebenarnya perkembangan keberagaman seseorang adalah proses yang memerlukan waktu lama dan berkesinambungan. Itulah rangkaian cara penyelesaian masalah (*strategy coping*) yang telah diatur dalam Islam.

Maka dapat disimpulkan tentang Surah Asy-Syarah di mana ayat ini meninggalkan dua macam perasaan yang bercampur menjadi satu di dalam jiwa yaitu perasaan tentang besarnya kasih sayang yang luhur yang berembus ke dalam jiwa serta terdapat tahap-tahap dalam menyelesaikan masalah. Dari surah ini menjadi suatu pemahaman kepada manusia bahwa senantiasa kembali kepada Tuhan apabila seseorang itu mengalami kesusahan dan ujian dalam hidup dan agama memberikan solusi dalam menyelesaikan segala permasalahan apabila manusia kembali kepada Tuhanya.

Jadi apabila diteliti, agama mempunyai peran yang penting dalam kehidupan umat manusia. Agama menjadi suatu pedoman dalam upaya mewujudkan suatu kehidupan yang bermakna, damai, dan bermartabat. Menyadari betapa pentingnya peran agama bagi kehidupan umat manusia maka pengaplikasian nilai-nilai agama dalam kehidupan setiap individu menjadi sebuah keniscayaan, yang didapati dari pengetahuan agama yang baik dan dapat dipraktikkan di dalam lingkungan sosial.

Kajian ini memfokuskan diri kepada upaya bagi melihat *coping stress* dalam perspektif yang berlandaskan kepada al-Qur'an dan Hadis. Kajian ini dilandaskan oleh asumsi dasar bahwa al-Qur'an memiliki kontribusi yang besar dalam mengarahkan dan membentuk perilaku pada umatnya, yang memperoleh

kebahagiaan di dunia dan akhirat. Jalaluddin Rahmat dalam bukunya yang berjudul tafsir kebahagiaan menunjukkan bahwa semua perintah dari Tuhan di dalam al-Qur'an dimaksudkan agar kita hidup bahagia. Berikut adalah kutipan dari beberapa ayat yang memuatkan kepada perintah Tuhan tersebut yang muara akhirnya menuju kepada bahagia:

a. Surah al-Baqarah (2: ayat 189)

وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.....

Artinya: *“bertakwalah kamu kepada Allah agar kalian berbahagia”*.¹²¹

b. Surah al-Imran (3: ayat 200)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah dan saling menyabarlah, serta perkuat persatuanmu agar kalian bahagia.”*¹²²

c. Surah al-Ma'idah (5: ayat 35)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah. Carilah jalan untuk mendekati diri kepada-Nya. Berjuanglah di jalan Allah agar kalian berbahagia.”*¹²³

¹²¹ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

¹²² Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

¹²³ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

Allah telah memerintakan kepada umat manusia untuk beriman secara keseluruhan serta menjauhi dari langkah-langkah dan segala hasutan syaitan karena ia merupakan musuh utama yang akan terus mengajar sekalian makhluk untuk berbuat kemungkaran di atas muka bumi ini. Manusia diperintahkan bagi mengamalkan serta mengerjakan segala cabang iman dan syariat agama Islam yang banyak sekali dengan segenap kemampuan yang ada pada mereka. Hal ini terdapat dalam al-Qur'an surat al-Jatsiyah 45 ayat 18:

ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَىٰ شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Kemudian Kami jadikan kamu berada di atas suatu syariat (peraturan) dari urusan (agama itu), maka ikutilah syariat itu dan janganlah kamu ikut hawa nafsu orang-orang yang tidak mengetahui”¹²⁴ (Surat Al-Jatsiyah ayat 18)

Adapun hal yang mampu meminimalisir seseorang individu dari perbuatan kejahatan dan dosa dari salah satunya adalah meningkatkan keimanan, kematang beragama atau religiusitas individu dengan memperkuat rasa takut kepada Allah yaitu taat, dan selalu mengingat berbagai janji dan azab Allah di akhirat kelak. Fetzer berpendapat bahwa *religiusitas* adalah seberapa kuat individu dalam menganut agama merasakan pengalaman beragama sehari-hari (*daily spiritual experience*), mengalami kebermaknaan dengan beragama (*religion meaning*), mengekspresikan keagamaan sebagai sebuah nilai (*value*), meyakini ajaran agama (*belief*), memaafkan (*forgiveness*), melakukan praktek beragama (ibadah) secara

¹²⁴ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

menyendiri (*private religious practice*) menggunakan agama sebagai *coping* (*religious/spiritual coping*), dapat mendukung penganut sesama agama (*religious support*), mengalami sejarah keberagamaan (*religious/spiritual history*), komitmen beragama (*commitment*), mengikuti organisasi/kegiatan keagamaan (*organizational religiousness*) dan menyakini pilihan agamanya (*religious preference*).¹²⁵

Maka dapat disimpulkan bahwa agama merupakan hal yang penting dalam mengatasi *stress*, kecemasan dan masalah yang melibatkan emosi dalam psikologi dalam situasi yang tidak dapat dikendalikan. Religi dan spiritual merupakan metode yang dapat dijadikan prediktor yang signifikan dari keberhasilan dalam *coping stress* yang berdampak positif yaitu wujud penerimaan tentang hal-hal spiritual dalam mempercayai dan mencintai Tuhan. Selain itu menjadikan orang rajin dalam berdoa serta melakukan ibadah dan meningkatkan lagi kesadaran yang bertumbuh baik dari pengalaman *stress* dan kecemasan ataupun dari dukungan sosial dari anggota kelompok *religious*.

3. Terapi dalam Menangani Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Dari pembahasan sebelumnya ada dibahasakan bentuk *coping stress* yaitu pada *emotion-focused coping* di mana strategi *coping* tersebut menghubungkan aspek *religiusitas* yaitu sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan permasalahan secara keagamaan. maka pada aspek tersebut menghubungkan panduan dan bimbingan agama dalam strategi *coping* dan menjadi *coping*

¹²⁵ Fajar Gilang Dwi Djatmiko, SKNipsi: Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) Dalam Menyelesaikan Tugas-Tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung, (Tulungagung: IT, 2014) hal. 2.

religious. Penelitian Abraido-Lanza et.al mengemukakan bentuk *coping* yang lain yaitu *coping* yang bersifat *religi* (*religious coping*). *Coping religious* meliputi penggunaan kognitif atau strategi perilaku yang didasarkan kepada percayaaan dan praktek-praktek *religi* seperti shalat, zikir, berdoa, mencari ketenangan atau kekuatan dari Tuhan). Terdapat beberapa studi yang menemukan bahwa *coping religious* mempunyai efek yang positif pada mental dan kepada kesehatan fisik. Pargament mengemukakan *coping religious* memiliki pengertian yang berkenaan dengan cara individu menggunakan kepercayaan dalam agama bagi menyelesaikan *problem-problem* yang dihadapi dan dialami.¹²⁶

Penelitian yang membahasakan tentang keadaan kecemasan yang menjadi rujukan utama dalam pembahasan ini yaitu surat al-Baqarah ayat 155 yang mengandung bentuk-bentuk kecemasan di dalamnya dan menyebut tentang perasaan ketakutan yaitu perasaan yang berhubungan dengan kecemasan.

Tafsir mengenai rasa takut dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh kami pasti akan terus-menerus menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”¹²⁷

Berikut penjelasan tentang penafsiran surat al-Baqarah ayat 155.

¹²⁶ Ratna Supradewi, Stress Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius, (Jurnal PSYCHO IDEA, Tahun 17. No. 1, Februari 2019) hal. 13.

¹²⁷ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, Allah mengabarkan kepada setiap umat bahwa Dia yaitu Allah akan menguji hamba-hamba-Nya, yakni bahwa Dia akan memberikan mereka ujian, dugaan dan musibah sebagaimana firman-Nya pada surat di atas, maksudnya terkadang ujian itu dengan kesenangan dan terkadang dengan kesusahan, baik berupa ketakutan dan kelaparan maupun kegelisahan dalam diri. Ini semua dan sejenisnya termasuk hal yang diujikan Allah kepada hamba-hamba-Nya, karena siapa yang bersabar Allah akan memberikan ganjaran pahala kepadanya serta memberikan jalan penyelesaian dan memudahkan segala urusan dan siapa yang berputus asa, Allah akan menimpa kepadanya siksa. Kemudian Allah menjelaskan tentang orang-orang yang sabar dan berterima kasih kepada mereka karena disaat musibah menimpa mereka, mereka senantiasa menyadari bahwa semua adalah milik Allah, Dia berhak berbuat apapun kepada hamba-hamba-Nya sekehendak-Nya.¹²⁸

Menurut Sayyid Qutb dalam kitab Tafsir Fi Zillali Qur'an menjelaskan bahwa manusia perlu menempa jiwa dengan menggunakan keterpurukan dan mengujinya menggunakan ketakutan, kelaparan, kesengsaraan dan kehancuran harta, kehidupan dan penghidupan. Ini adalah kondisi bagi orang yang beriman bagi bertumbuh pada iman terhadap tugas dan tanggung jawab yang wajib mereka penuhi. Akhirnya, selesainya bisa melewati ujian, mereka niscaya akan terbukti keras dan merasa dikhianati sang beban pengorbanan yang dibawa sang Islam.¹²⁹

¹²⁸ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, (Surakarta: Insan Kamil, 2015), hal 29-33.

¹²⁹ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zillalil Qur'an

Orang yang sedang mengalami ujian dan derita hendaknya memilih jalan sabar. Karena dengan sabar masalah dan ujian bisa teratasi dan terkendali. Apapun yang sedang dialami manusia baik masalah pada lingkungan atau masalah pada diri sendiri, sebaik-baik pilihan menyelesaikannya adalah dengan sabar dan menerima dengan sepenuhnya ikhlas. Menghadapi kecemasan dan *stress* pada diri jangan diselesaikan dengan akal saja melainkan melibatkan juga hati Nurani. Jika hanya meninggikan akal maka tidak akan mampu mendengar kata hati yang itu berasal dari Allah swt.¹³⁰

Dari ayat ini, dapat kita lihat bahwa Allah akan menguji hamba-Nya dengan pelbagai ujian dan ujian tersebut berupa banyak bentuk seperti kesenangan, kesusahan, kesempitan, kecemasan, kegelisahan, ketakutan, kesehatan, kekayaan, dan kemiskinan supaya diketahui bahwa sesiapa yang tetap dengan Tuhan yaitu Allah dalam segala keadaan dan situasi, dan siapa yang berjuang dan bersabar, dan siapa yang berputus asa. Dan barangsiapa yang bersabar akan mendapat ganjaran pahala serta mendapat jalan keluar dan dimudahkan segalanya dan barangsiapa yang patah semangat dan musyrik, maka ia akan disiksa.

Perasaan bimbang, takut, khawatir, gelisah merupakan perasaan yang sering berlaku dalam kehidupan setiap manusia pada zaman sekarang. Perkataan ini di dalam Bahasa Inggeris disebut *anxiety*, manakala dalam Bahasa Arab disebut *al-qalaq*, *hasr*, *jaz'u*. Walau bagaimana pun setelah diteliti dan didapati bahwa

¹³⁰ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zillalil Qur'an

perkataan *al-qalaq* paling banyak digunakan bagi menggambarkan kecemasan.¹³¹ Sungguhpun begitu, jika ditinjau dari perspektif Islam perkataan yang lebih tepat bagi menggambarkan kecemasan yaitu adalah *halu'a* karena perkataan *al-qalaq* tiada terdapat di dalam al-Qur'an. Perkataan yang dinyatakan dalam al-Qur'an ialah perkataan *halu'a* yang terdapat dalam surat Al-Ma'rij ayat 19 sampai ayat 22 sebagaimana firman Allah swt:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۚ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۚ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۚ ٢٢ ﴾

Artinya: “*Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat.*¹³²” (Surat Al-Ma'rij ayat 19-22)

Gambaran manusia ketika hatinya kosong dari iman, yang bisa didapatkan ketenangan dari Allah dan al-Qur'an yang menjadi pegangan dalam menghadapi kesedihan dan kegelisahan dan juga melindungi ia dari sifat kikir dan keluh kesah. Manusia pada hakikatnya mempunyai sifat berkeluh kesah ketika ujian menimpa. Manusia beranggapan bahwa ujian yang sedang dihadapinya akan abadi dan kekal dan tidak bisa hilang. Dan juga ia beranggapan bahwa ujian ini akan membawa petaka baginya di kemudian hari. Hal inilah yang membuat hatinya dipenuhi dengan berbagai macam kesedihan, keburukan dan duka nestapa. Dia tidak mengharap kepada pertolongan dari Allah yang menjadikan hatinya diliputi

¹³¹ Salasiah Hanin Hamjah, Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur: 2018 hal. 173.

¹³² Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an

kesedihan dan keluh kesah. Karena ia tidak berlindung kepada Allah dan tidak menjadikan Allah sebagai penyangga yang paling kuat.

Menurut Ibnu Katsir manusia itu diciptakan mempunyai sifat gelisah dan rakus, hal ini bisa terlihat dari ketika ia ditimpa sebuah musibah sedikit langsung berkeluh kesah, hatinya menjadi hancur karena rasa takut yang luar biasa dan putusasa tidak mendapatkan kebaikan. Namun ketika ia mendapat kebaikan ia akan kikir dan enggan berbagi.

Manusia yang suka berkeluh kesah tidak mempunyai rasa tenang dalam hatinya, meliputi kecemasan dan ketakutan dan ia merasa kekurangan. Serta jiwanya diliputi dengan penyakit hati yang bisa mengganggu kehidupannya yang bisa berakibat kepada gangguan kejiwaan. Karena emosi seseorang membawa pengaruh kepada tingkah laku dan fisik manusia. Sebaliknya jika seseorang itu mendapatkan stimulus yang baik dan positif, maka hal ini akan menimbulkan emosi yang positif dan baik. Emosi juga yang dominan menentukan suasana hati seseorang yang sedang dirasakan. Disaat emosi menguasai diri maka kemampuan berfikir secara sehat berkurang atau bahkan bisa hilang. Jadi hilangnya cara berfikir sehat menjadikan seseorang bertingkah di luar nalar dan di luar batas kesadaran yang tidak terkendali. Maka dengan hal ini, kejahatan timbul karena reaksi emosi seseorang yang tidak terkendali dan lepas dari norma agama.¹³³

Kepentingan dari pelajaran di atas adalah kembalinya kita meningati Allah ketika menghadapi segala keraguan dan kegoncangan serta berusaha

¹³³ Sayyid Qutb, Tafsir Fii Zillalil Qur'an.

mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan semata kepada Allah. Kemudian, agar terbuka hati kita bahwa tidak ada kekuatan kecuali kekuatan Allah, tidak ada daya kecuali daya Allah, dan tidak ada keinginan kecuali keinginan mengabdikan kepada Allah. Ketika itu, akan bertemulah ruh dengan sebuah hakikat yang menjadi landasan tegaknya tashawwur pandangan yang benar.¹³⁴

Di samping itu, jika merujuk Kamus al-Mawrid didapati perkataan *halu'a* diartikan dengan kecemasan. Penemuan yang sama juga diperoleh dalam *Mu'jam al-Lughah al'Arabiah al-Mu'asirah*, *al-Qamus 'Arabi-Inklizi* dan *Al English-Arabic Reader's Dictionary*. Oleh itu, pengkaji akan menggunakan perkataan *halu'a* bagi menggambarkan kecemasan atau kebimbangan dan kegelisahan dari perspektif Islam. Perasaan ini biasanya diiringi dengan perubahan psikologis dan merupakan suatu kebimbangan atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui puncaknya. Seseorang akan mengalami kebimbangan serta turut merasai ketakutan dan tekanan.

Tabel 4. 1
Contoh Ayat Al-Qur'an yang Terkait Dengan Kecemasan

Contoh Perkataan	Contoh Ayat al-Qur'an	Surat al-Qur'an
<i>Halu'a</i> (هَلُوعًا)	إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا	Surah al-Ma'arij 70: 19
<i>Jaz'u</i> (جَزُوعًا)	إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا	Surah al-Ma'arij 70: 20
<i>Al-Khaufi</i> (الْخَوْفِ)	وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ	Surah al-Baqarah 2: 155

¹³⁴ Sayyid Qutb, Tafsir Fii Zillalil Qur'an.

Selain itu, terdapat Hadis yang menerangkan tentang musibah dan cobaan yaitu diriwayatkan oleh Abu Hurairah radhiyallahu'anhu dari Nabi Shallallahu'alaihi wassalam bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ

وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهِ

Artinya: *Diriwayatkan oleh Abu Hurairah radhiyallahu'anhu dari Nabi Shallallahu'alaihi wassalam bersabda: "Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah baik berupa rasa sedih, gangguan atau rasa gelisah sampaikan duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya"*¹³⁵ (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Maka dari hadis di atas, terdapat faedah-faedah tentang hadis yaitu berkaitan ujian dan cobaan yang menimpa seseorang hamba itu beraneka ragam jenisnya; ada yang berkaitan dengan fisik dan ada yang berkaitan dengan psikis dan hati. Ada yang berat dan ada juga yang ringan. Ada yang berasal dari diri sendiri dan adapula yang berasal dari pihak luar. Selain itu, seorang muslim harus yakin bahwa semua ujian dan cobaan itu adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan sabar, ridha, dan syukur. Kewajiban menerima segala bentuk ujian dan cobaan yang Allah berikan dengan kepasrahan dan keridhaan dan larangan menghadapi ujian dengan menggerutu dan berkeluh kesah. Setiap ujian dan cobaa yang Allah berikan kepada setiap hamba-Nya yang beriman

¹³⁵ (HR. Al-Bukhari, no. 5641 dan Muslim, no. 2573)

adalah sebagai pengguguran dosa sekaligus sebagai ladang pahala baginya dengan syarat yang diterima dengan sabar. Seperti dalam hadis lain disebutkan:¹³⁶

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مِنْ شَيْءٍ يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ حَتَّى الشُّؤْكَةُ تُصِيبُهُ

إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِهَا حَسَنَةً أَوْ حُطَّتْ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ

Diriwayatkan dari 'Aisyah radhiyallahu'anha berkata: Rasulullah shallallahu'alaihi wassalam bersabda: "Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa seorang yang beriman sampaipun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mencatatnya sebagai suatu kebaikan untuknya dan mengampuni dosa-dosanya"¹³⁷ (HR. Muslim, no 4669).

Seterusnya dari hadis utama tadi menjelaskan bahwa luasnya rahmat dan kasih sayang Allah kepada Hamba-Nya yang beriman dengan menjadikan ujian dan musibah itu sebagai penebus dosa dan penambah pahala. Faedah terakhir adalah merupakan nasihat bagi orang yang sedang mengalami musibah dan cobaan untuk merenungkan akan keutamaan dan kebaikan yang ada di balik musibah dan cobaan yang sedang dihadapi agar tidak berkeluh kesah dan merasa sedih yang berlebihan.

Jika dilihat dari perspektif al-Ghazali tentang perasaan bimbang, khawatir, gelisah, cemas ini lebih menghampir kepada pengertian takut yaitu beliau menghuraikan punca kebimbangan atau ketakutan itu dalam kalangan manusia yaitu manusia takut kepada azab Allah swt yaitu takut kepada kematian, takut kepada kecederaan pada anggota badan, takut menjadi miskin, ketakutan

¹³⁶ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Kumpulan Hadits Shahih Al-Bukhari* (Solo: As-Salam Publishing, 2001), hadits Ke-5641, hal. 927.

¹³⁷ Hadis Riwayat Muslim, No 4669.

disebabkan persaingan mengejar harta dan pangkat, takut wujudnya perbedaan antara diri sendiri dengan orang lain dan seumpamanya. Dari kesemua penjelasan di atas dapat digambarkan bahwa manusia itu sering merasa kebimbangan untuk menjadi miskin, kehilangan harta, dan kekuasaan, kematian serta kekalahan dalam persaingan mengumpul harta, kemasyhuran, dan kekuasaan.¹³⁸

Abu Zaid al-Balkhi merupakan ahli kognitif dan klinikal yang pertama berjaya membedakan neurosis seperti kemurungan dan psikosis. Beliau mengklasifikasikan kecelaruan neurosis (*neuroses disorder*) dan membincangkan dengan lengkap bagaimana aspek rasional dan kognitif spiritual terapi dapat digunakan untuk merawat kecelaruan neurosis ini. Beliau mengelaskan neurosis kepada empat kecelaruan emosi yaitu takut dan bimbang (*fear and anxiety*), marah dan keagresifan atau kelangsangan (*anger and aggression*), sedih dan kemurungan (*sadness and depression*), dan obsesi (*obsession*). Al-balki turut membandingkan kecelaruan psikologi (*psychological disorder*) dan menjelaskan tentang kaitan antara kedua-keduanya yang menyebabkan kecelaruan psikosomatik (*psychosomatic disorder*).

Menurut al-Balkhi, biasanya manusia menyimpan sedikit ubat dan peti kecemasan di tempat-tempat strategic bagi memudahkan mereka apabila berlaku kecemasan secara tiba-tiba, justeru itu, mereka juga sewajarnya memiliki dan memelihara perasaan positif sebagai bekalan sekiranya berlaku kecelaruan emosi.

¹³⁸ Salasiah Hanin Hamjah, Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur: 2018, hal. 176.

Dengan itu, sekiranya berlaku sesuatu yang tidak diingini seseorang itu senantiasa berada pada keadaan yang stabil emosinya.

Ini karena menurut al-Balkhi, keseimbangan antara minda (internal) dengan fizikal (eksternal) akan membawa kepada kesehatan yang baik dan ketidakseimbangan pula akan membawa seseorang kepada kemudaratan sehingga timbulnya perkara-perkara yang negatif.

Al-balkhi melakukan klasifikasi penyakit kemurungan menjadi tiga bagian yaitu kesedihan (*huzn*) yang biasanya dialami sehari-hari yang pada hari ini dikenali sebagai kemurungan normal, kemurungan *endogenous* dan kemurungan reaktif. Menurut al-balkhi, kemurungan *endogenous* berasal dari dalam tubuh badan seseorang yaitu individu itu sendiri manakala kemurungan reaktif berasal dari persekitaran yaitu sosial.

Al-Balkhi turut mengetengahkan aspek obses berkaitan dengan cinta dan ketakutan dengan tumpuan utama diberikan kepada aspek ketakutan. Menurut beliau ketakutan yang keterlaluan ialah gangguan pemikiran secara negatif yang berlaku secara berterusan dan ia akan mengganggu dan menyebabkan ketakutan kepada sesuatu yang tidak sepatutnya ditakuti. Pemikiran tersebut adalah suatu yang tidak masuk akal (bagi orang lain) dan tidak diperlukan tetapi menjadi sesuatu yang perlu dilakukan atau diikuti oleh seseorang.¹³⁹

Dalam ajaran Islam keyakinan agama serta terapi dalam agama dapat digunakan sebagai sumber daya bagi menghadapi keadaan situasi hidup yang sulit. Islam mengajarkan orang untuk senantiasa bersabar, berdoa, percaya dan

¹³⁹ Rizal Abu Bakar, "Kaunseling daripada Perspektif Islam, apa mengapa dan bagaimana", (Kuala Lumpur: 2009, hal. 53-58.

kembali kepada Tuhan saat membutuhkan bimbingan dan pertolongan. Kepercayaan dalam Islam juga memberi individu penafsiran yang bermakna saat menghadapi situasi yang sulit. Keadaan yang sulit dan tertekan mampu menjadikan seseorang mengalami kecemasan dalam kehidupan sehingga manusia gagal dalam berfikir secara rasional. Dalam setiap kehidupan sebagai orang manusia dan hamba hanyalah untuk menguji orang-orang yang beriman, dan yang bersabar menghadapinya akan diberikan pertolongan dan kabar gembira.

Aspek *coping religious* diantaranya adalah *religious* praktis di mana seseorang cenderung melaksanakan ajaran agamanya seperti shalat dan berdoa ketika individu dihadapkan pada kondisi sulit yang dapat mengakibatkan *stress* dan kondisi yang menekan sehingga bisa terjadi kecemasan, dengan melakukan hal tersebut seseorang dapat melewati masa-masa sulit yang ada dan akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri.

Pargament mengemukakan tentang konsep awal dalam *coping religious* sebagai besar difokuskan kepada tiga gaya yang berbeda yaitu gaya yang mengarahkan kepada diri (*The Self-directing style*), gaya menunda (*The Deferring style*) dan gaya kolaboratif (*The Collaborative style*). Sementara Wong-McDonald telah mengusulkan gaya *coping religious* yang keempat yaitu pasrah (*surrender*), di mana individu bekerja sama dengan Tuhan dimana petunjuk berharga dari Tuhan diatas segalanya. Kemudian Pargament, Koenig, dan Perez mengidentifikasi lima fungsi kunci keagamaan sebagai tujuan penelitiannya.

Setelah itu, metode *coping religious* didefinisikan berdasarkan lima fungsi dasar dalam agama yaitu:¹⁴⁰

- a. Metode *coping religious* dalam mencari makna
- b. Metode *coping religious* untuk mendapatkan kontrol
- c. Metode *coping religious* bagi mendapatkan kenyamanan, kesejahteraan dan mencapai kedekatan kepada Allah
- d. Metode *coping religious* dalam menjalin keintiman dengan sosial dan kedekatan dengan Tuhan.
- e. Metode *coping religious* dalam melayani perubahan kehidupan.

Aspek *coping stress* dalam *religious* antaranya adalah *religious* praktis dimana manusia cenderung dalam melakukan ajaran agamanya seperti shalat, dan berdoa ketika individu dihadapkan pada kondisi yang sulit, sempit, susah sehingga bisa mengakibatkan perasaan cemas dengan melakukan hal tersebut maka individu mampu melewati masa-masa sulit dan akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian diri. *Active religious coping strategy*, yaitu individu ketika dihadapkan kepada masalah, individu tersebut akan cenderung dalam melakukan penyelesaian masalah sebisa mungkin yang dilakukan dan menyerahkan segala sisanya kepada Tuhan, kemudian *religious benevolent reappraisal*, yaitu individu juga dapat mengambil pelajaran dari masalah yang dihadapinya dengan menanggapi sebuah permasalahan itu sebagai suatu yang

¹⁴⁰ Amalia Juniarly, M. Noor Rochman Hadjam, Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen, (Psikologika Vol 17, No 1, Tahun 2012), hal. 9.

bersifat baik dan positif sehingga individu tersebut akan lebih mudah bagi melakukan proses penyesuaian diri.¹⁴¹

Konsep ibadah dalam Islam merangkumi kepada segala kegiatan aktivitas manusia dari segi rohaniah dan juga jasmaniah yang menjurus kepada keseimbangan bukan saja di dunia malah juga di akhirat. Ini menjadi kombinasi yang positif menurut Islam yang tidak terdapat dari mana-mana agama yang lain. Selain itu, kegiatan ibadah bagi setiap muslim adalah untuk memakmurkan diri dengan sepenuh hati dan ikhlas melakukannya karena Allah, maka itulah yang dikatakan ibadah yang diberikan ganjaran pahala. Demikian merupakan skop yang luas tentang ibadah yang merangkumi kepada penanganan kecemasan dalam Islam.

a. Sholat

Shalat adalah suatu nama yang menunjukkan kepada adanya ikatan yang kuat antara manusia (hamba) dengan Tuhannya. Maksud shalat yang benar ialah shalat yang benar-benar menepati syariat yang diperintahkan merangkumi tiga rukun iaitu rukun *Qauli* yang berkait dengan bacaan-bacaan dan ikrar kepada Allah swt, rukun *fi'li* iaitu perbuatan yang dilakukan sebagai tanda kepatuhan kepada Allah swt dan rukun *Qalbi* pula yang berkait dengan kekusyukan pada hati yang mengandungi konteks yang luas dalam hubungan pencipta dengan sesama manusia. Dalam shalat manusia tunduk kusyuk kepada kebesaran Tuhan dan mengakui diri dengan berserah sepenuhnya kepada keesaan-Nya yang menguasai

¹⁴¹ Ratna Supradewi, Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Koping Religius, Jurnal Psycho Idea, No 1 Februari 2019, hal. 19.

segala sesuatu. Luqman telah menasihati anaknya untuk beriman kepada Allah swt, berbuat baik kepada kedua ibu bapa, patuh pada perintah Allah sama ada terang-terangan atau sembunyi lalu diwasiatkan supaya menunaikan shalat. Dalam surat Luqman 31 ayat 17:

يُيَسِّرْ أَتِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزَمِ الْأُمُورِ ۗ

Artinya: “Wahai anak kesayanganku, dirikanlah shalat dan suruhlah ke arah kebaikan. Cegahlah perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya itu adalah antara perkara yang paling penting”¹⁴². (Surat Luqman ayat 17)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”¹⁴³ (Surah al-Baqarah ayat 153)

Beberapa *coping religious* yang dianjurkan dalam agama Islam ketika seseorang sedang menghadapi permasalahan hidupnya, dua diantaranya adalah sabar dan shalat. Hal ini dapat dilihat dalam Al-Qur’an surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang berarti:¹⁴⁴

¹⁴² Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

¹⁴³ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Juz 2,3, Jilid 2, hal. 27.

¹⁴⁴ Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty, Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekan Baru. An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi 2019, Vol, 13, No 1, 21-34, hal. 23.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۝ ٤٥ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَإِنَّهُمْ إِلَيْهِ

رُجِعُونَ ٤٦

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu’ yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhanya dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya”.¹⁴⁵ (Surat Al-Baqarah 45-46)

Pada ayat lain juga telah disebut seruan untuk bersabar yaitu pada surat Al-Kahfi 18 ayat 28 dimana Allah Ta’ala berfirman:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ

Artinya: “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhanya.”¹⁴⁶ (Surat Al-Kahfi ayat 28)

Meskipun sabar di dalam ajaran Islam adalah salah satu cara untuk menghadapi persoalan hidup yang menyebabkan seseorang mengalami *stress*, namun untuk menjadi orang yang sabar adalah sangat sulit karena sabar terkait dengan akhlak. Hal ini diterangkan oleh Imam Al-Ghazali yang menyebutkan bahwa sabar adalah bagian dari akhlak yang utama yang diperlukan oleh seorang muslim dalam usaha-usahanya menyelesaikan masalah dunia dan agama.

Walau bagaimanapun, bagi mendapatkan ketenangan menerusi shalat, seorang orang itu harus mengerjakan dengan melakukan secara khusyuk akan

¹⁴⁵ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

¹⁴⁶ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

mampu mencapai ketenangan yang diinginkan. Al-Ghazali ada menerangkan tentang kaedah bagi mendapatkan shalat yang berkualitas yaitu shalat yang dilengkapi dengan *al-himmah*, *al-tafahum*, *al-ta'zim*, *al-haibah*, *al-raja'* dan *al-haya*.¹⁴⁷

Al-himmah (penumpuan/fokus) yaitu memberikan sepenuh perhatian dan tumpuan kepada shalat yang termasuklah dalam menghayati apa yang diucapkan atau dilakukan. *Al-tafahum* (pemahaman) pula bermaksud keupayaan menumpukan pemikiran ke arah memahami makna lafaz yang dibacakan dalam shalat. *Al-ta'zim* (pengagungan) bermaksud memberikan penghormatan dan mengagungkan Allah swt setelah mengetahui keagungan-Nya dan mengetahui juga bahwa hinanya manusia sebagai seorang hamba-Nya. *Al-haibah* (kehebatan) berarti ketakutan yang timbul disebabkan oleh adanya pengetahuan tentang kekuasaan dan kekuatan Allah swt. *Al-raja'* (harap) bermaksud menaruh harapan kepada Allah swt dengan sebab mengetahui bahwa betapa mulia dan pengasihnya Dia. *Al-haya'* (malu) berarti suatu perasaan malu yang muncul oleh karena ibadah yang dilakukan dirasakan masih kurang sempurna di samping wujud kesedaran bahwa manusia itu tidak bisa melakukan *al-ta'zim* kepada Allah swt dalam shalat.

Menurut al-Ghazali shalat yang dilengkapi dengan ciri-ciri seperti ini dapat membersihkan hati daripada memikirkan selain Allah swt di samping menyadarkannya betapa mulianya dan berkuasanya Allah sebagai tempat untuk manusia sandarkan harapan kebaikan serta menginsafi pula betapa hinanya dan lemahnya diri di hadapan Allah. Shalat yang dihiasi dengan ciri-ciri inilah yang

¹⁴⁷ Salasiah Hanin Hamjah, Pendekatan Kaunseling Spiritual menurut Al-Ghazali, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur, 2018, hal. 184.

dinyatakan oleh Allah swt dalam al-Qur'an mampu untuk menjauhkan diri seseorang dari melakukan kejahatan dan maksiat:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*”¹⁴⁸ (Surat al-Ankabut 29: 45)

Dalam hal ini, al-Qur'an ada menjelaskan bahwa shalat mampu memberikan kesan yang positif dalam membersihkan diri dan mengawal daripada terjemurus ke dalam lembah kehinaan dan kebinasaan

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۗ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۗ إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “*Sungguh, manusia diciptakan bersifat mengeluh, apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh-kesah dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia menjadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat, mereka yang tetap setia melaksanakan shalatnya*”.¹⁴⁹ (Al-Ma'aarij, ayat 19 - 23)

Bertepatan dengan pembahasan di atas, Abu Abdullah Muhammad Al-Dhahabi di dalam bukunya “*Health and Medicine in the Islamic Tradition*”¹⁵⁰: Shalat biasanya mampu menghasilkan kebahagiaan dan kepuasan dalam pikiran. Shalat juga mampu menyingkirkan perasaan gelisah dan memadamkan api

¹⁴⁸ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 9 hal 108

¹⁴⁹ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 10 hal. 344.

¹⁵⁰ Mohd Radhi Abu Shahim, Kamarul Md. Shah, Awang Koding Che Tom, Pengenalan Asas Bimbingan dan Kaunseling daripada Perspektif Islam, UMT, Kuala Nerus, Terengganu: 2019, hal 116.

kemarahan. Shalat mampu menambahkan kecintaan kepada kebenaran dan menambahkan kerendahan dalam hati terhadap manusia. Shalat melembutkan hati, menimbulkan rasa cinta dan kemaafan serta menimbulkan rasa tidak gemas akan keburukan berdendam. Maka dapat dilihat bahwa shalat itu sendiri mampu memberikan kesan yang positif kepada orang yang melakukannya. Tidak hanya sekadar perbuatan akan tetapi memberi dampak yang baik terhadap internal dan juga eksternal.

Selain itu, shalat yang khusyuk mampu membentuk kepribadian yang unggul. Islam telah menyebutkan bahwa kepentingan shalat itu ada di dalam beberapa bentuk, antaranya ia mampu menjadi sifar bagi sesetengah orang yang bertakwa dan melengkapkan diri dengan sifat-sifat yang terpuji dan seterusnya mampu memperoleh kejayaan.

Shalat juga mampu membina jati diri yang berani. Naluri manusia selalunya didatangi dengan pelbagai perasaan seperti takut, cemas, kecewa, gelisah dan sebagainya. Oleh karena itu, dengan mendirikan shalat yang khusyuk manusia akan memperolehi segala-galanya. Shalat itu mengajarkan manusia untuk senantiasa bersedia dengan pelbagai hal. Mengajarkan manusia arti sabar dan disiplin dalam segala hal, serta melahirkan perasaan yakin dengan apa yang Allah tentukan atas keizinan-Nya.

Perasaan gelisah, cemas, takut, khawatir yang dirasakan oleh manusia menjadikan segala perkara dan aktivitas sehari-hari menjadi tergendala, malah merasai kurang percaya diri. Akibat dari itu, timbul pelbagai gejala kecemasan. Islam memberikan cara yang unik bagi sekalian umatnya dalam menghadapi

perasaan yang negatif yaitu dengan istighfar dan taubat. Allah swt akan membuatkan diri ini diampuni dari segala permasalahan yang dihadapi, dan meredakan perasaan gelisah, yang dirasai. Taubat dan istighfar biasanya mendorong manusia bagi memperbaiki diri serta menjauhi daripada segala kesalahan dan permasalahan.

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ

الرَّحِيمُ

Artinya: “Katakanlah: hai hamba-hambaku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kalian berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.”¹⁵¹ (Az-Zumar, ayat 53)

وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِن بَعْدِهَا وَعَامَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِن بَعْدِهَا لَعَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Orang-orang yang mengerjakan kejahatan, kemudian bertobat sesudah itu dan beriman; sesungguhnya Tuhan kamu, sesudah tobat yang disertai dengan iman itu adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”¹⁵² (Al-A’raaf, ayat 153)

Shalat merupakan suatu peluang bagi manusia untuk berinteraksi secara pribadi dengan Penciptanya, malah manusia boleh menggunakan peluang tersebut bagi mencurahkan segala perasaan dan permasalahan yang tersimpan di dalam hati sehingga mampu membantu meringankan beban perasaan yang dihadapinya.

¹⁵¹ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 8, hal 784.

¹⁵² Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur’an, Jilid 5, hal 28

Shalat jelas mampu memberikan ketenangan kepada jiwa yang gelisah serta menimbulkan rasa *tawadu'* kepada Allah swt.

b. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci bagi umat Islam yang merupakan kumpulan firman-firman Allah yang di turunkan kepada Nabi Muhammad saw. Tujuan utama al-Qur'an diturunkan adalah bagi menjadi pedoman kepada umat manusia dalam membimbing dan memberi arah kehidupan bagi memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dijelaskan dalam surat Al-Maidah ayat 15-16, Allah swt berfirman:

يٰۤاَهْلَ الْكِتٰبِ قَدْ جَآءَكُمْ رَسُوْلُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيْرًا مِّمَّا كُنْتُمْ تُخْفُوْنَ مِنَ الْكِتٰبِ وَيَعْفُوْا عَنْ كَثِيْرٍ ۗ قَدْ جَآءَكُمْ
 مِّنْ اِلٰهِ نُوْرٌ وَّكِتٰبٌ مُّبِيْنٌ ۗ يَهْدِيْ بِهٖ اِلٰهٌ مِّنْ اَتْبَعِ رِضْوٰنَهٗ سُبُلَ السَّلٰمِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ
 بِاِذْنِهٖ وَيَهْدِيْهِمْ اِلَى صِرٰطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۗ

Artinya: *“Wahai Ahli Kitab! Sungguh, Rasul Kami telah datang kepadamu, menjelaskan kepadamu banyak hal dari (isi) kitab yang kami sembunyikan, dan banyak (pula) yang dibiarkannya. Sungguh, telah datang kepadamu cahaya dari Allah, dan Kitab yang menjelaskan.”*¹⁵³
 (Surat Al-Maidah ayat 15-16)

Dengan Kitab itulah Allah memberi petunjuk kepada orang yang mengikuti keridaan-Nya ke jalan keselamatan dan (dengan Kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang itu dari gelap gulita kepada cahaya dengan Izin-Nya, dan menunjukkan ke jalan yang benar

¹⁵³ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilali Qur'an, Jilid 3, hal 193

Selain itu, di dalam surat al-Ankabut 29: 2 menyatakan:

اَحْسِبِ النَّاسَ اَنْ يُّتْرَكُوْا اَنْ يَّقُوْلُوْا اٰمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُوْنَ

Artinya: *“Patutkah manusia menyangka bahwa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata “Kami beriman” sedangkan mereka tidak diuji dengan sesuatu ujian”*¹⁵⁴ (Surat Al-Ankabut ayat 2)

Ayat di atas menjelaskan bahwa setiap orang yang beriman itu pasti akan diuji oleh Allah swt bagi membuktikan keimanannya. Dalam konteks ini, manusia harus sadar bahwa setiap masalah dalam hidup itu merupakan sebuah ujian dari Allah bagi menguji keimanannya. Hal ini secara tidak langsung akan menjadi motivasi kepada setiap orang bagi menghadapi dengan masalah dan menyakinkan lagi bahwa setiap ujian itu adalah lumrah dalam setiap kehidupan dan harus dilalui oleh kebanyakan manusia.

Setiap umat Islam digalakan untuk membaca al-Qur’an dan terjemahannya agar dapat membacanya dengan kefahaman dan penuh penghayatan. Keimanan seseorang akan meningkat Keimanan hanya akan dapat dipertingkatkan dengan membaca ayat-ayat al-Qur’an serta memahami dan berkemampuan untuk mengambil pengajaran daripadanya. Dalam konteks ini, al-Ghazali menguraikan bahwa seseorang mampu menghayati makna ayat-ayat al-Qur’an akan terasa di hatinya seolah-olah yang dibacakan itu ditujukan kepada dirinya sendiri tidak kiralah sama ada makna maupun maksud yang ada pada ayat-ayat tersebut berupa suruhan maupun larangan Allah swt. Malah jika seseorang. Membaca dengan

¹⁵⁴ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 8, hal 1

penuh penghayatan tentang kisah-kisah nabi dan umat terdahulu, dia akan dapat mengambil pengajarannya.¹⁵⁵

Selain itu, menerusi *tadabbur* terhadap ayat-ayat al-Qur'an, seseorang akan mudah mendapat pelbagai kesan dihatinya mengikut kefahaman terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang dibacanya seperti marah, sedih, takut, harap dan sebagainya. Membaca al-Qur'an sebenarnya berperanan mempertingkatkan keimanan serta mendidik jiwa menyemai ketaatan kepada Tuhan, serta memberikan motivasi yang positif serta menimbulkan keazaman bagi mempertingkatkan ketakwaan kepada-Nya. Hal ini bertepatan dengan firman Allah swt:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu, (yang sempurna imannya) ialah mereka yang apabila disebut nama Allah (dan sifat-sifat-Nya) gementaran hati mereka; dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menjadikan mereka bertambah iman, dan kepada Tuhan mereka jualah mereka berserah.*”¹⁵⁶ – (Surah al-Anfal ayat 2).

c. Zikir mengingat Allah

Kebiasaanya seorang mukmin akan mengingati Allah dengan cara bertasbih, takbir, istighfar, doa maupun dengan membaca al-Qur'an yang membuatkan jiwa seseorang itu menjadi tenang, dan bersih. Zikir mempunyai

¹⁵⁵ Salasiah Hanin Hamjah, Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur: 2018, hal. 191.

¹⁵⁶ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an.

peranan yang tersendiri dalam memberikan kekuatan pada jiwa kepada diri seseorang dalam menghadapi persoalan hidup. Hal ini karena zikir kepada Allah dapat menjamin ingatan Allah swt juga kepada hamba yang mengingati-Nya itu. Perhatian dan ingatan Allah swt kepada hamba-Nya itu sudah pasti akan memberikan makna bahwa Allah akan senantiasa memelihara dan melindunginya. Perkara ini disebut dalam firman-Nya:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*”¹⁵⁷ (Surat Al-Baqarah ayat 152).

Dari surat ar-Ra’d 43 ayat 28 yang lain menyebutkan:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “*(yaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan “zikrullah”. Ketahuilah dengan “zikrullah” itu, tenang tenteramlah hati manusia*”¹⁵⁸. (Surat Ar-Ra’d ayat 28)

Dan Surat Taha: 20 ayat 130

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ ءَانَائِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ

النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

¹⁵⁷ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 2, hal 23

¹⁵⁸ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

Artinya: *“Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakana dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari, pada waktu-waktu di siang hari supaya hatimu merasa reda”*¹⁵⁹ (Surat Taha ayat 130)

Jadi dapat disimpulkan bahwa zikir mampu dilakukan oleh setiap umat Islam bagi mengurangi rasa kecemasan yang dialami. Zikir tidak hanya gerakan bibir yang mengeluarkan suara sebaliknya zikir juga mampu dilakukan dengan wujudnya dari hati yang senantiasa ikhlas dan melihat kebesaran Allah swt pada setiap masa dan keadaan. Zikir kepada Allah juga mampu memberikan ketenangan kepada jiwa serta menguatkan spiritual manusia karena seseorang akan berasakan Allah swt senantiasa bersama-samanya dan bersedia memberikan pertolongan bagi menghadapi persoalan hidup yang sukar. Apabila manusia merasa cemas, gelisah dan takut, maka Islam mengajarkan umatnya untuk memperbanyak zikir dan memperingati Allah swt yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih. Hal ini mampu mengubah fokus permasalahan yang dialaminya kepada ketenangan jiwa.

Taubat dan istighfar boleh diaplikasikan kepada umat bagi menyadarkan akan kesalahan dan dosa-dosa yang dilakukan. Islam menggalakkan manusia untuk terus melakukan taubat dan menghadap keampunan kepada Allah swt. Taubat dan istighfar akan membuatkan manusia lebih tenang dan dapat mengurangi perasaan terperangkap dengan dosa lalu. Manusia diajar bagi

¹⁵⁹ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 9, hal 742.

melupakan peristiwa yang lalu dan fokus kepada memperbaiki diri bagi masa hadapan yang lebih bermakna.¹⁶⁰

d. Berdoa kepada Allah

Islam senantiasa menyarankan setiap umatnya untuk senantiasa berdoa. Hal ini merupakan cara bagi mengingat Allah swt dan menjadikan Allah swt sebagai tempat manusia bergantung dan berharap. Dalam usaha menggalakkan manusia untuk berdoa, perlu diketahui bahwa berdoa mampu memberikan ketenangan kepada setiap individu dalam menghadapi masalah karena segala permasalahan, kekusutan, dan kepayahan yang ditempuhi dalam hidup mampu disuarakan secara langsung kepada Allah swt. Berdoa merupakan satu amalan penting dalam kehidupan seharian manusia karena doa sering disertai dengan shalat, malah shalat itu sendiri membawa maksud dari segi bahasanya adalah doa. Terdapat tujuh tempat dalam shalat yang digalakkan berdoa yaitu selepas *takbiratul ihram*, sebelum *ruku'*, selepas bacaan *I'tidal*, sewaktu *ruku'*, sewaktu sujud (paling biasa dilakukan), di antara dua sujud dan selepas *tasyahhud* sebelum salam.

Al-Ghazali menyatakan bahwa manusia sewajarnya berdoa di akhir shalat sebagaimana dicatatkan dalam *Ihya'*:

“Kemudian kamu berdoa pada akhir shalat dengan doa yang ma'thur dalam keadaan merendahkan diri, khusyuk, memohon dan mengharap dengan harapan yang sebenar-benarnya agar permintaan tersebut

¹⁶⁰ Mohd Radhi Abu Shahim, Kamarul Md. Shah, Awang Koding Che Tom, Pengenalan Asas Bimbingan dan Kaunseling dari Perspektif Islam, UMT Kuala Nerus, 2019, hal 125.

dimakbulkan-Nya serta kamu sertakan daam doa tersebut doa kepada ibu bapa dan kaum muslimin seluruhnya.”

Di dalam al-Qur'an ada menyatakan bahwa Allah swt akan memperkenalkan doa hamba-hamba-Nya dan seseorang yang tidak berdoa adalah merupakan orang yang sombong.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: *“Dan Tuhan kamu berfirman: “Berdoalah kamu kepada-Ku, nescaya Aku perkenankan doa permohonan kamu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong (takbur) daripada beribadat dan berdoa kepada-Ku, akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina”¹⁶¹ – (Surah Al-Mu'min ayat 60)*

Setiap manusia harus melatih diri untuk berdoa karena ia adalah suatu usaha yang wajar dilakukan sebagai seorang manusia dan juga merupakan amalan yang bertepatan dengan sunnah Rasulullah saw di mana Rasulullah saw sendiri berdoa ketika menghadapi kesusahan sebagaimana dinyatakan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibn ‘Abbas:

“Adalah Nabi saw apabila menghadapi kesusahan akan berkata “Tiada Tuhan selain Allah yang Maha Besar lagi Maha Pengasih, Tiada Tuhan melainkan Allah Tuhan semesta alam dan tuhan Arasy yang tinggi”. –

Riwayat al-Bukhari.

¹⁶¹ Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 9, hal 59

Berdoa kepada Allah swt bisa menjadi salah satu mekanisme tazkiyah *al-nafs* karena apabila seseorang itu berdoa, jiwanya akan khusyuk dan terfokus sepenuhnya kepada mengingat Allah di samping mampu melatih jiwanya yang bersifat rendah diri serta menginsafi kelemahan dirinya di sisi Ilahi.

B. Pembahasan

Dari semua penjelasan berkenaan tentang *coping stress* dalam pandangan psikologi dapat diambil pembahasan bahwa *coping stress* memiliki peranan yang penting dalam interaksi antara situasi dan keadaan yang menekan sehingga mengakibatkan kecemasan pada seseorang. Pemulihan pada seseorang cenderung dalam menggunakan strategi *coping stress* yang aktif serta merubah lingkungan atau merencanakan aktifitas bagi mengatur situasi yang menyebabkan kepada berlakunya kecemasan dengan cara memodifikasi, beradaptasi atau menghilangkan *stressor* yang mampu mengancam kepada diri seseorang. Individu memiliki tingkat *coping stress* yang rendah biasanya memiliki tingkat psikologisnya meningkat dan menurunnya rasa sosialisasi sedangkan pengertian tingkat *coping stress* yang tinggi menjadikan tingkat tekanan pada psikologisnya rendah, dan daya sosialisasinya tinggi dan tingkat kecemasannya bisa diatasi atau dikelola dengan baik.

Coping stress dari psikologi berkait rapat dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh individu bagi melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan pula oleh pengalaman dalam sosial. Sehingga secara psikologis *coping stress* memberikan efek kekuatan yaitu kepada perasaan tentang konsep diri dan kepada kehidupan yang terkait dengan reaksi emosi, tingkat

depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan juga positif.¹⁶²

Coping stress sering dikaitkan dengan psikologi karena melibatkan tindakan internal dan juga eksternal pada emosi. *Coping stress* menjadi suatu proses dalam menghadapi keadaan *stress* atau ketegangan pada psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kepada kemampuan pribadi maupun kepada dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi kecemasan yang dihadapinya. dengan kata lain, *coping stress* menjadi proses yang dilalui oleh seseorang dalam menyelesaikan situasi *stressfull*. *Coping stress* merupakan respon kepada individu terhadap situasi yang mengancam kepada dirinya baik secara fisik maupun secara psikologis.¹⁶³

Setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi kecemasan masing-masing. Dalam setiap masalah, individu cenderung dalam menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda. Namun demikian terdapat bentuk-bentuk dalam *coping stress* yang terbagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping*¹⁶⁴ merupakan usaha seseorang bagi mengurangi atau menghilangkan *stress* dan kecemasan dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru bagi memodifikasikan permasalahan yang mendatangkan situasi yang menekan meliputi kepada

¹⁶² Zhuria Rochmatus Sa'adah, Skripsi: Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi Coping Stres dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa Malang I, (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang: 2008) hal 43.

¹⁶³ Lazarus dan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York; Springer Publisher Company, 1984) hal 181.

¹⁶⁴ Carves, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) *Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2) hal 267-283

konstruksi yaitu berpegang teguh pada pendirian dan mempertahankan apa yang diinginkan, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian dalam mengambil resiko. Selain itu mencari dukungan sosial agar mampu menangani perasaan kecemasan kerna dukungan sosial penting dalam mewujudkan kenyamanan dalam fisik dan psikologis yang diberikan oleh seseorang kepada individu yang memerlukan. Jadi dukungan sosial penting bagi mewujudkan kenyamanan, perhatian, penghargaan, bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain, serta penghargaan yang memiliki nilai positif terhadap kesehatan. Seterusnya merencanakan pemecahan kepada masalah dengan memikirkan, membuat dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah yang mengakibatkan kepada tekanan dan kecemasan.

Bentuk kedua dalam *coping stress* adalah *emotional focused coping* yaitu usaha dalam mengatur respon emotional terhadap situasi yang tegang dan *stress* sehingga mengakibatkan kecemasan dengan merubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan *stress*. Bentuk *coping* dalam emotional meliputi kepada kontrol diri dengan menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya dari arti kata lain senantiasa sabar dan tenang. Seterusnya membuat jarak yaitu menjauhi diri dari lingkungan sekitar untuk memastikan emosi senantiasa dijaga dengan baik agar bisa tenang dalam beremosi dan berpikir. Selain itu penilai kembali secara positif yang mana individu mampu menerima permasalahan yang sedang dihadapinya itu dengan berpikir ia mampu untuk mengatasi dan mengendalikan masalah itu. Antara lain adalah lari atau menghindar di mana individu menjauhkan diri dari permasalahan yang dialami

agar senantiasa dalam keadaan positif dan terhindar dari perkara-perkara yang menekan atau keadaan yang cemas. Dan terakhir adalah individu menerima tanggung jawab yaitu ia menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan mampu menanggung segala sesuatu atas permasalahan yang dihadapinya.¹⁶⁵

Coping stress memiliki fungsi yang tersendiri dalam mengendalikan kecemasan pada seseorang. Pada pembahasan sebelumnya ada menjelaskan tentang fungsi *coping stress* yang mana *coping stress* yang berpusat kepada emosi berfungsi sebagai meregulasi respon emosi terhadap masalah yang dihadapi. Dan *coping stress* yang berpusat kepada masalah yang berfungsi sebagai pengatur atau merubah masalah yang menimbulkan *stress* sehingga mengakibatkan kecemasan. Di sini dapat dilihat bahwa *coping stress* adalah suatu proses yang memberi landasan kepada seseorang dalam mengendalikan atau mengatur segala permasalahan yang berlaku dalam kehidupan bagi memastikan setiap orang mampu mencapai kesejahteraan dalam hidup.¹⁶⁶

Sejalan dengan itu, Islam juga mementingkan tentang kesehatan kepada setiap individu dalam menghadapi hidup yang penuh dengan cabaran dan ujian. Islam senantiasa mengutamakan kesehatan dalam segala aspek karena kesehatan penting dalam melakukan segala ibadah dalam hidup. Dalam panduan Islam, telah mengatur tentang kehidupan bagi setiap individu. Islam memberikan panduan al-

¹⁶⁵ Carves, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2) hal 267-283

¹⁶⁶ Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universtias Islam Negeri (UIN) Malang, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang: 2008) hal 31.

Qur'an untuk menjadikan panduan utama dalam hidup agar hidup ini senantiasa tenang dan positif. Selain itu, segala ibadah yang diajarkan senantiasa mempunyai kebaikan, kelebihan serta ganjaran yang telah ditetapkan dalam agama. Tidak hanya kepada al-Qur'an sebagai panduan hidup akan tetapi Hadis juga menjadi penguat kepada pegangan dalam agama serta pandangan-pandangan ulama yang membantu dalam menjelaskan tentang aturan dan ajaran dalam agama.

Islam juga memiliki cara tersendiri dalam mengendalikan permasalahan yang melibatkan emosi dalam psikologi seseorang termasuk kecemasan. Dalam Islam juga Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara pengetasan masalah yang terjadi dalam hidup. Al-Qur'an sendiri memiliki makna tersirat tentang tahap-tahap yang harus dilalui bagi seseorang bagi menyelesaikan masalahnya yakni al-Qur'an surat Asy-Syarah ayat 1-8 yang mana di dalam ini memberikan langkah-langkah dalam melakukan *coping stress* perspektif Islam dalam menangani kecemasan seperti *positive thinking*, *positive acting*, dan *positive hoping*.

Coping stress yang berlandaskan kepada agama yaitu *coping religious* yang mana *coping* ini melibatkan kepada kognisi dan strategi perilaku yang didasarkan kepada kepercayaan dan praktek-praktek yang dipanggil sebagai terapi bagi mengelola *stress* emosional atau ketidaknyamanan pada fisik sehingga mengakibatkan kecemasan kepada individu. Dalam literatur Islam ada penekanan pada keyakinan dan kepercayaan dalam beragama serta terapi-terapi dalam agama Islam yang mampu digunakan sebagai sumber daya dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Islam mengajarkan manusia untuk senantiasa melaksanakan

kewajiban shalat, senantiasa bersabar dalam segala hal, berdoa dan meminta pertolongan dan kembali kepada Tuhan saat membutuhkan bimbingan dan pertolongan.¹⁶⁷

Maka pembahasan kepada *coping stress* sebagaimana pembahasan yang dituntunkan oleh al-Qur'an adalah berhubungan dengan:

1. Ikhlas

Suatu proses coping yang terdapat dalam Al-Qur'an mengajarkan kepada individu untuk senantiasa melakukan sesuatu hal dengan penuh keikhlasan kepada Allah tanpa mengharapkan balasan balik daripada makhluk. Keikhlasan hati akan membantu individu bagi memperoleh ketenangan, meskipun apa yang dilakukan menemui kegagalan. Sesungguhnya, apabila seseorang sukses hal itu oleh karena Allah dan jika gagal ia adalah untuk memastikan individu tersebut kembali kepada Allah.

2. Sabar

Al-Qur'an mengajar umatnya agar senantiasa sabar dalam segala sesuatu. Karena kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memertabatkan kepribadian meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi penderitaan, memberi kekuatan kepada manusia dalam berbagai kondisi masalah ketika melalui masalah dapat kehidupan, beban hidup, ujian dan musibah serta bencana. Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang

¹⁶⁷ Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, (Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, Edisi Oktober 2018, Vol I, No. 2.), hal. 98-99.

menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau berputus asa karena diuji dengan segala hal. Allah mengajarkan kepada kita untuk selalu sabar, sesungguhnya segala sesuatu yang menimpa merupakan cobaan dari-Nya.

3. Zikir

Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kepada umat Islam adalah pada berzikir kepada Allah yaitu mampu mendatangkan ketentraman dalam hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, berisitigfar, bertahlil, berdoa maupun membaca al-Qur'an. Ketika zikrullah, seseorang individu akan merasa dekat dengan Allah swt, serta merasa berada dalam keadaan dilindungi dan dijaga oleh-Nya. Ini yang akan membangkitkan rasa percaya diri dan meningkatkan keimanan seseorang sehingga mampu mencapai kesejahteraan dan ketenangan serta bahagia.

4. Tobat

Perasaan gelisah, cemas, takut bisa hadir dalam diri setiap individu ketika ia merasa berdoa atau melakukan kesalahan. Al-Qur'an mengajar ketika terjadi perasaan berdosa, seharusnya individu tersebut melakukan tobat yaitu dengan bertobat kepada Allah swt karena hanya Allah swt sahaja yang akan mengampuni dosa-dosa yang dilakukan, serta memperkuat harapan manusia akan ridha kepada Allah.

5. Berpikir positif dan optimis

Al-Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin agar selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan

dan dugaan daripada Allah swt. Sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Allah berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ ط

Artinya: “Sesungguhnya, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan.”¹⁶⁸ (Surat Asy-Syarah ayat 5-6)

Dengan ayat ini terkandung makna bahwa musibah itu tidak perlu diratapi. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk mengintruksikan perilaku-perilaku negative dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu dilakukan adalah dengan menata hati dan pikiran bagi mencapai kehidupan yang lebih baik. Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan. Oleh karena itu mengubah pola pikir atau mengubah sudut pandang sangat diperlukan, agar kita terhindar dari *stress* atau penderitaan dalam hidup. Penderitaan akan musibah akan sinar dengan berpikir secara positif, bersyukur dan bertawakal.

6. Shalat

Al-Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin bagi menjadikan shalat sebagai obat dan syifa' ketika manusia mengalami penderitaan karena musibah atau cobaan lainnya. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ط

¹⁶⁸ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur'an.

Artinya: “Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar”¹⁶⁹ (Surat Al-Baqarah ayat 45)

Arti shalat sendiri menunjukkan bahwa dalam shalat itu terdapat hubungan manusia dengan Tuhan. Ketika shalat, seseorang berdiri secara khusyuk dan merendahkan diri dihadapan Allah swt, penciptaanya dan pencipta semesta alam. Berdirinya manusia seperti ini akan memberikan kekuatan kepada spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman pada qalbu, dan ketenangan kepada jiwa. Demikian pula dengan doa dan tasbih seusai melaksanakan shalat juga dapat sebagai fungsi relasasi dan ketenangan jiwa. Pengungkapan problema-problema yang dihadapkan kepada Allah dapat menjadi sarana bagi memperoleh ketenangan jiwa. Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ ط

Artinya: “Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku akan memperkenankan kalian....”¹⁷⁰ (Surat Al-Ghafir ayat 60)

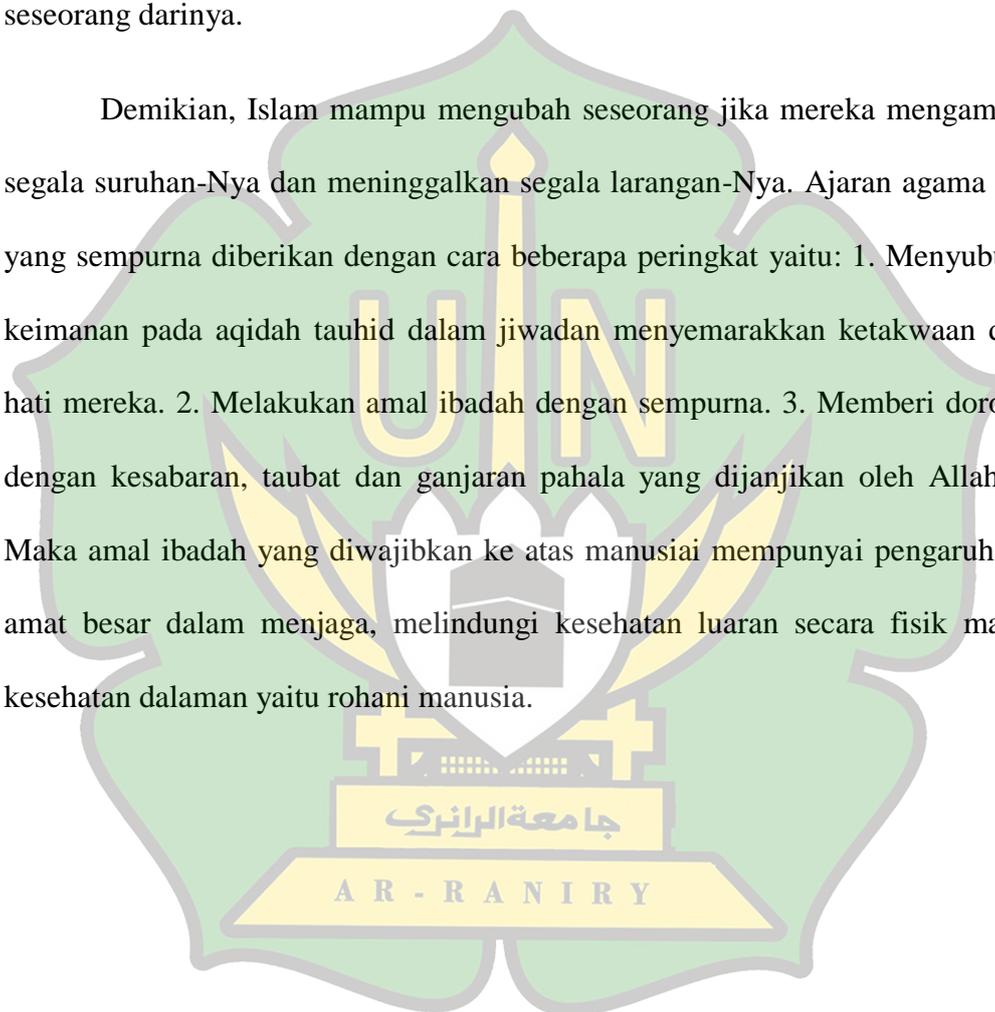
Berdasarkan kepada pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dalam perspektif Islam adalah suatu proses *coping multidimensional* yang menggabungkan perihal yang terkait di dalam agama dalam mengelola, mengubah, atau menguasai situasi, mengatur respon emosional, atau suatu kombinasi dari perilaku dengan menggabungkan sumber daya rohani baik secara pribadi maupun dari sosial. Proses penilaian yang mengambil makna suci, baik

¹⁶⁹ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

¹⁷⁰ Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhillalil Qur’an.

dan positif atau hasil pemilihan *coping* yang mengakui pencarian kesucian dari ajaran agama yang dianutinya. Selain itu, perlu diketahui bahwa banyak terapi yang bisa diberikan bagi membantu seseorang yang ada dalam keadaan bermasalah termasuk perasaan kecemasan dengan fungsi merawat dan melindungi seseorang darinya.

Demikian, Islam mampu mengubah seseorang jika mereka mengamalkan segala suruhan-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Ajaran agama Islam yang sempurna diberikan dengan cara beberapa peringkat yaitu: 1. Menyuburkan keimanan pada aqidah tauhid dalam jiwadan menyemarakkan ketakwaan dalam hati mereka. 2. Melakukan amal ibadah dengan sempurna. 3. Memberi dorongan dengan kesabaran, taubat dan ganjaran pahala yang dijanjikan oleh Allah swt. Maka amal ibadah yang diwajibkan ke atas manusia mempunyai pengaruh yang amat besar dalam menjaga, melindungi kesehatan luaran secara fisik maupun kesehatan dalaman yaitu rohani manusia.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. *Coping stress* dalam pandangan psikologi merupakan suatu proses di mana individu berusaha menangani, mengubah kondisi atau tingkah laku, dalam usaha menyesuaikan diri dan mengendalikan diri apabila menghadapi kondisi yang tertekan serta tuntutan-tuntutan secara internal ataupun eksternal yang melebihi kemampuan pada seseorang sehingga mengakibatkan kecemasan yang berorientasikan kepada permasalahan yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang berfokus kepada emosi yang bersifat internal.
2. *Coping stress* menurut perspektif Islam menjadi *coping religious* yang mempunyai peran yang penting dalam memberikan pengarahan kepada individu serta bimbingan dukungan dan harapan, serta hal-hal dalam dukungan emosi yang mengakibatkan kepada kecemasan. Ini karena agama senantiasa menitik berat tentang kesehatan mental pada diri seseorang dengan cara *positive thinking*, *positive acting*, dan *positive hoping* yang berlandaskan al-Qur'an, hadis dan ulama.

3. Terdapat terapi dalam menangani kecemasan menurut perspektif Islam melalui ibadah yang terdapat di dalam ajaran agama seperti shalat, membaca al-Qur'an, zikir, doa, menjadi ritual dan keyakinan dalam agama dapat membantu seseorang dalam melakukan *coping* pada saat mengalami kecemasan yang dihadapi dalam kehidupan karena adanya sudut positif seperti pengharapan dan kenyamanan di dalam agama Islam sehingga mencapai kepada kesejahteraan dalam kehidupan.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan di atas, peneliti ingin memberitahu bahwa terdapat beberapa perkara yang perlu dijelaskan agar menjadi saran kepada mahasiswa dan setiap pembaca. Selain itu juga ia mampu memberikan kemudahan kepada mahasiswa dan para pembaca bagi memahami penelitian ini. Saran-saran dari peneliti, diantaranya adalah:

1. Diharapkan kepada para dosen dan pada para ahli yang memiliki pengetahuan tentang *coping stress* dalam perspektif Islam dapat menyumbangkan pengetahuan yang lebih mendalam melalui karya tulis baik dalam bentuk jurnal maupun buku karena penelitian tentang coping stress menurut perspektif Islam masih sedikit.
2. Kepada mahasiswa bimbingan konseling Islam, agar mampu menjadi panduan dan rujukan kepada mahasiswa yang ingin meneliti lebih mendalam tentang *coping stress* dalam perspektif Islam dan mengembangkan lagi penelitian tersebut karena masih kurang penelitian tentang *coping stress* menurut perspektif Islam dan kecemasan.

3. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini. Maka penulis menyarankan agar teman-teman sudi melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini dengan lebih mendalam yang mungkin belum terjawab dan kurang dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu al-Hasan, Ahmad bin Faris bin Zakariyya al-Quzawaini al-Razi, Mu'jam Maqayis al-Lughah, juz IV (Bairut: Dar al-Fikr, 1399H / 1979 M)
- Abu al-Qasim al -Hussain bin Muhammad al-Raqib al-Asfahani, al-Mufradat fi Garib al-Qur'an terj. Ahmad Zaini Dahlan, Kamus al-Qur'an: Perjelasan Lengkap Makna Kosa kata Asing dalam al-Qur'an, Jilid 2 (Cet. I; Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017)
- Adnan Syarif, Psikologi Qur'ani, Bandung, Pustaka Hidayah, 2002
- Affandi, Coping Behavior Al-Ghazali pada Mahasiswa Psikologi semester VII UIN Malang, Program S1 Psikologi UIN Malang
- Ahmad Zaini, Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia: Desember 2015
- Ahmad Razak, dkk, "Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi," Dakwah Tabligh, Vol 14, No 14, No.01 (2013)
- Allport, G. W, *The Individual An His Religion: A Psychological Interpretation*, New York, The Macmillan Co, 1953
- Amalia Juniary, M. Noor Rochman Hadjam, Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen, Psikologika Vol 17, No 1, Tahun 2012
- Anastasia Sri Mendari, *Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa*, Widya Warta No. 1 / Januari 2010
- Angela Putriana, Kecemasan dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran, Psikoborneo, Vol 6, No 3, 2018

- Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, Jilid 1, Malaysia: Pustaka Aman Press Snd. Bhd. 2000
- Bahreisy, S. Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Katseir. (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1992)
- Bambang Harsrinuksmo, Boenjamin Setiawan, *Ensiklopedi Indonesia*, Jilid ke-3, PT Delta Pamungkas.
- Burhan Bungin, *Penelitian Kuanlitatif*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assesing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2)
- Dadang Hawari, *Al Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa*.
- Dokumen, "Terapi Islam: Sebuah Pengantar" <https://dokumen.tips/documents/pengantar-terapi-islam.html> 20 Februari 2019
- Dona Fitri Annisa & Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, ejournal Konselor, Vol. 5, No 2, Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang, June 2016
- Drs, Mulyadi, M. Ag, Rifa Hidayah, M. Si, M. Mahfur, M.Si., *Kecemasan dan Psikoterapi Islam*
- Erna Agustina Yudiati dan Esthi Rahayu, *Coping Stress dan Kecemasan Pada Orang-Orang Penghidap HIV/AIDS yang Menjalani Tes Darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing)*, Soegijapranata Semarang, Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 22-24 Agustus 2017
- Fajar Gilang, Dwi Djatmiko, *Skripsi: Hubungan Antara Tingkat Religiousitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (Coping Stres) dalam Menyelesaikan*

Tugas-Tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Usuluddin di IAIN Tulungagung, (Tulungagung: IT, 2014)

Farikha Lasiani, Skripsi: Perbedaan Koping Stress ditinjau dari Tipe Kepribadian Pada Siswa Kelas XI, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, 2007.

Florence Jessica Sapardo, Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau yang Bekerja, Psikoborneo, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Psikoborneo, Vol 7, No 2, 2019

Ibnu 'Abdil Barr dalam Jâmi' Bayânil 'Ilmi wa Fadhlihi (I/63, no. 44).

Imam Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, (Surakarta: Insan Kamil, 2015)

Indah Amelia Anhar, Judul Skripsi: Pengaruh Terpaan Informasi Pandemi Covid-19 Melalui Facebook Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat Di Kampung Tator Kutai Timur, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhamadiyah Malang, 2021

Indah Indria, Juliarni Siregar, Yulia Herawaty, Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekan Baru, An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi 2019, Vol. 13, No. 1, 21-34.

Indirawati, E. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecendeungan Strategi Coping. Jurnal Psikologi. Vol. 3. No. 2

Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia, Tesha, Andrew Franklin Suryaputra Immanuel Yosua, Stress Caused by Multiple Roles Conflicts and Work from Home Mother's Stress during Pandemic, Mind Set Edisi Khusus TIN Vol. 1, No. 1, September 2021.

Jami'ul 'Ulum wal Hikam (II/286)

Juli Andriyani, Coping Stress Pada Wanita Karier yang Berkeluarga, Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 30, Juli- Desember 2014.

Juli Andriyani, *Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*,
 Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.2 No. 2 Juli –
 Desember 2019

Kamus Besar Bahasa Indoen

Kartini Kartono, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung:
 Mandar Maju, 1989

Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springer
 Publisher Company, 1984)

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pt Remaja
 Rosdakarya, 2005

Linda Fitria, Ifdil Ifdil, *Kecemasan remaja pada masa pandemic Covid-19*, Jurnal
 EDUCATIO, Vol 6, No. 1, 2020

Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Yayasan of Indonesia, 2004

Mohd Radhi Abu Shahim, Kamarul Md. Shah, Awang Koding Che Tom.
Pengenalan Asas Bimbingan dan Kaunseling daripada Perspektif Islam,
 Universiti Malaysia Terengganu: 2019

Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Prentice Hall, 1996

Mubarak, A. *Konseling Islam: Teori dan Kasus*

Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Kumpulan Hadits Shahih Al-Bukhari* Solo:
 As-Salam Publishing, 2001

Mutadin, Z., *Strategi Coping*, <http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm> ,
 2002.

Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, Mifathul Jannah, *Pengaruh Strategi
 Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi
 Covid-19*, Journal of Education and Teaching, Vol. 2, No. 2, 2021, hal 105

- Nauratul Iqramah, Nurhasanah, Nurbaity, Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling: Desember 2018
- Nevid JS, Rathus A.S & Greene, B, Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga, 2005
- Nursalam dan Ninuk Dian Kurniawati, Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS, Jakarta: Salemba Medika, 2008
- Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual." Al-Adyan 12, No 1, 2017
- Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri, Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja, (Jurnal DIVERSIT, Vol 1, No 2, Desember 2015, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area)
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishan, D.K. Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105 (5), 2002
- Ratna Supradewi, Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam, PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi, Vol. 1, 2019
- Ratna Supradewi, Stress Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius, (Jurnal PSYCHO IDEA, Tahun 17. No 1, Februari 2019)
- Rizal Abu Bakar, "Kaunseling daripada Perspektif Islam, apa mengapa dan bagaimana", (Kuala Lumpur: 2009)
- Rizki Khaira, Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh 2022
- Salasiah Hanin Hamjah, Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur: 2018

- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P. *Health psychology: Biopschosocial intervention*. Third Edition. New York: John Willey & Sons, Inc (1998)
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012
- Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhillalil Qur'an*.
- Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*, Yogyakarta, ANDI, 2007
- Siti Muazaroh, *Subaidi, Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)*, Al-Mazahib, Vol 7, Nomer 1, Juni 2019
- Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994
- Steven Schwartz, S., *Abnormal Psychology: a discovery approach*, California: Mayfield Publishing Company, 2000
- Suroso, Nashori. F, *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997.
- Suwardi Endaswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*, Yogyakarta: Pustaka Wdyatama
- Syamsu Yusuf, *Mental Hygine: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro, 2009
- Taman, *Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stres Dengan Perspesi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim*. Program S1 UMM, 2002
- Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Januari 2019

- Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang: 2008
- V. Mark Durand, David H. Barlow, Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat, Celeban Timur, Yogyakarta, Desember 2006
- Vito Septian Ekawiyanto, *Perspektif Masyarakat Terhadap Wanita Bercadar*. Skripsi Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Lampung Bandar Lampung, 2018
- Yuke Wahyu Widoyati *Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta Skripsi*. Sukarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, 2010
- Yusuf, S. Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004
- Zhuria Rochmatus Sa'adah, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Coping Stress Dalam Mengalami Kesulitan Belajar Pada Siswa MAN Malang I, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2008
- Zulmi Ramdani, Tintin Supriyatin, Susi Susanti, Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy, Jurnal Psikologi Islam Adab - Budaya, Edisi Oktober 2018, Vol I, No.

LAMPIRAN

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor: B.5136/Un.08/FDK/Kp.00.4/12/2022

Tentang

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI SEMESTER Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 November 2021.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama : Menunjuk Sdr. 1) Juli Andriyani, M. Si (Sebagai Pembimbing Utama)
2) Jarnawi, M. Pd (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk membimbing Skripsi:
Nama : Muhammad Ikram Hakimi bin Zuhadi
NIM/Jurusan : 180402124/Bimbingan dan Konseling Islam (BKl)
Judul : Coping Stress dalam Menghadapi Kecemasan ditinjau dari Perspektif Islam
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022;
- Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh

Tanggal: 08 Desember 2022 M

14 Jumadil Awwal 1444 H

Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 08 Desember 2023

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA DIRI

Nama : Muhammad Ikram Hakimi bin Zuhadi
Tempat / Tgl. Lahir : Kuala Lumpur / 01 Juli 1998
Jenis Kelamin : Lelaki
Agama : Islam
NIM : 180402124
Kebangsaan : Malaysia
Alamat Malaysia : No 126, Jalan Banjar, Masjid Tinggi, 34300 Bagan Serai, Perak.
Alamat Indonesia : -
No. Telp/Hp : 011-58802589

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD/MI : Sekolah Kebangsaan Dato Mas'ud (2005-2010)
SMA : Maktab Mahmud Bandar Baharu (2011-2015)
STAM : Maktab Mahmud Pokok Sena (2016)

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Zuhadi bin Ghazali
Nama Ibu : Fazilah binti Yusoff
Pekerjaan Orang Tua : Petani dan Pengusaha
Alamat Orang Tua : No 126, Jalan Banjar, Masjid Tinggi, 34300 Bagan Serai, Perak.

Banda Aceh, 10 Juli 2023

Yang menerangkan

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

MUHAMMAD IKRAM HAKIMI BIN ZUHADI