

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Agama pada hakikatnya merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan, agama mencakup berbagai aspek mulai dari peraturan, landasan hukum, maupun tata cara kehidupan manusia. Sehingga dalam pelaksanaannya, kehidupan manusia memiliki hubungan yang terjalin dengan tertib dan harmonis baik itu hubungan dengan Ilahi Rabi maupun hubungannya dengan sesama manusia (Aji, 2020). Allah SWT telah memberikan arahan kepada para hambanya agar lebih mudah dalam menjalani kehidupan melalui ajaran agama Islam yang telah tertuang dalam quran dan hadis. Ajaran agama ini terus disampaikan guna untuk menjaga identitas keagamaan masyarakat di tengah-tengah perubahan zaman (Solechan, 2024). Sebagaimana dakwah yang telah dilakukan secara turun temurun disampaikan oleh Rasulullah sebagai manusia mulia penerima wahyu kepada para sahabat, yang kemudian sahabat menyampaikan kepada para tabiin, yang kemudian para tabiin menyampaikan kepada para *atbaut* tabiin dan seterusnya.

Pengajian rutin ialah salah satu bentuk pelestarian penguatan ajaran agama terutama agama Islam (Harifah & Sofa, 2025). Pengajian rutin biasanya dilakukan di masjid-masjid ataupun diadakan dari rumah ke rumah. Ilmu-ilmu yang diajarkan dalam pengajian rutin disesuaikan dengan syariat yang ada yaitu berlandaskan quran dan hadis. Tema ilmu diajarkan di antaranya adalah ilmu tauhid, akhlak, fikih, tafsir quran, hadis (Yusuf, Mufakhir, & Rezian, 2023). Tentunya ilmu yang diajarkan dalam pengajian adalah ilmu yang bermanfaat baik dari segi ruhani maupun praktis kehidupan sehari-hari. Salah satu ilmu yang diajarkan dalam pengajian rutin adalah tawakal. Tawakal sejatinya adalah sebuah wadah yang sangat luas sehingga siapa saja dapat mendudukinya (Al-Jauziyah, 1998). Tidak hanya berisikan golongan mukmin yang taat, melainkan juga berisi para pendosa, kaum kafir, bahkan juga para hewan sebagai tempat bernaung.

Tawakal adalah kondisi di mana seorang makhluk menggantungkan serta menyerahkan kepada sesuatu di luar kuasanya. Menyerahkan segala putusan akhir kepada Dzat yang lebih tinggi. Tentunya sebagai manusia yang beriman, putusan akhir ini hanya patut diserahkan kepada Dzat yang tiada bandingnya, yaitu Allah. Tidak hanya sebagai ilmu pengetahuan, tawakal juga harus diterapkan dalam kehidupan guna merasakan dampak positifnya. Berbagai manfaat dapat dirasakan melalui penerapan sikap tawakal seperti dalam penelitian Elmaria dan Raudatussalamah (Elmaria & Raudatussalamah, 2023) dijelaskan bahwa individu yang bertawakal akan lebih mudah dalam mengendalikan hati sehingga merasakan ketenangan dalam menghadapi masalah. Menggantungkan diri kepada Dzat yang paling berkuasa juga menghadirkan pengharapan dan sikap optimisme individu, mereka meyakini bahwa apapun yang terjadi merupakan kehendakNya serta selalu ada hal baik di balik setiap peristiwa (Utomo, 2024).

Dalam teorinya, ilmu tawakal sangat erat kaitannya dengan nilai-nilai ketauhidan. Sebagaimana menurut Al Jauziyyah (Al-Jauziyah, 1998) yang menyatakan bahwa tawakal adalah tauhid hati. Bahkan tidak dapat dikatakan hamba tersebut bertawakal secara baik apabila di hatinya masih menyimpan kecacatan berupa syirik. Atau dapat dikatakan bahwa sejauh mana nilai tauhid yang dimiliki seseorang maka sejauh itu pula pengamalan tawakalnya. Semakin baik penerapan sikapnya maka semakin meningkat pula nilai tauhid yang dimiliki. Nilai-nilai ini yang kemudian dapat membantu individu dalam memperbaiki tingkatan religiusitas yang dimiliki.

Nilai religius kemudian dapat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan dalam hidup, atau biasa disebut dengan koping religius. Bahkan Pargament menyebutkan bahwa religiusitas sebagai sumber motivasi koping yang tidak bisa direduksi (Mulyono, Rahmi, & Tiana, 2022). Nilai religiusitas yang dimiliki setiap individu akan menentukan bagaimana cara dalam menyelesaikan masalah yang ada. Jika dalam hidupnya menjalankan nilai religiusitas secara baik yang tergambar dari kelekatan dengan Tuhan maka proses koping yang akan dijalani juga akan terjal lebih positif.

Smet (Korry, 2017) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki penanggulangan stres yang berbeda-beda, penanggulangan stres ini yang kemudian sering disebut dengan koping stres. Koping merupakan strategi individu dalam mengelola, mengatasi atau mengurangi perasaan negatif seperti stres yang sering timbul dari tekanan kehidupan yang dirasa sulit. Pendapat lain datang dari Sadikin dan Subekti (Korry, 2017) yang menjelaskan bahwa koping stres adalah suatu upaya individu dalam mengelola, mengatasi, dan mengurangi tuntutan yang dianggap beban melebihi kapasitasnya.

Mekanisme koping secara religi atau biasa disebut dengan koping religius memiliki dua dimensi besar yang sangat berbeda dalam hasil yang diperoleh. Disebutkan bahwa ada dua mekanisme koping religius yaitu koping religius positif dan juga koping religius negatif. Secara singkat, koping religius positif merupakan suatu bentuk hubungan positif yang terjalin antara Tuhan dengan hambanya. Sedangkan koping religius negatif menggambarkan sebuah ketidakpercayaan hamba kuasa Tuhan. Meskipun berbeda tapi sejatinya setiap individu memiliki dua sisi mekanisme ini, hanya saja memiliki kecenderungan yang lebih besar kepada salah satu sisi tergantung seberapa kuat integrasi nilai religi dalam hidupnya (Mulyono et al., 2022).

Kecenderungan mekanisme koping religius juga dapat ditambah dengan adanya berbagai faktor tambahan yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kecenderungan ke arah yang berlawanan dengan nilai agama. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi mekanisme koping religius individu adalah faktor lingkungan (Kenneth Ira Pargament, 2009). Lingkungan yang berkembang secara positif terutama dalam ranah keagamaan, cenderung akan melahirkan individu dengan pribadi yang agamis pula begitu pula dengan sebaliknya. Individu yang lahir atau tumbuh dengan lingkungan yang tabu dengan nilai keagamaan memiliki kecenderungan untuk menjadi pribadi yang jauh dari kepercayaan pada kuasa Tuhan.

Peneliti melakukan survei awal berupa observasi maupun wawancara guna melihat implementasi tawakal terutama pada jamaah ibu-ibu pengajian terhadap mekanisme koping yang ditempuh. Hasil survei awal menyatakan bahwa tidak

semua orang yang rutin mengikuti kegiatan keagamaan terutama tawakal dapat mengaplikasikannya secara menyeluruh. Individu yang menerapkan tawakal tidak selamanya dapat terhindar dari permasalahan stres. Terutama ibu rumah tangga yang dengan berbagai peranannya dalam sebuah tatanan masyarakat sosial. Selain menjalankan tugas “kasur, sumur, dapur”, ibu rumah tangga di masa sekarang dituntut untuk mengambil peranan yang lebih besar seperti dalam pernyataan Sukei yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga memiliki dua peran, yaitu peran tradisi dan peran transisi (Nirmala, Ramadhani, Dwi, Hidayat, & Derek, 2025). Peran tradisi adalah peran ibu rumah tangga untuk mengurus rumah tangga seperti menyapu, mengepel, memasak, mengurus anak dan lain sebagainya. Sedangkan peran transisi adalah peran ibu rumah tangga atas kontribusinya di masyarakat sosial seperti bekerja, PKK maupun mengikuti pengajian rutin.

Aktivitas yang padat dan tuntutan yang semakin banyak memperbesar kecenderungan ibu-ibu untuk mengalami berbagai permasalahan kehidupan bahkan mengalami stres. Hal ini diperparah dengan kecenderungan stres yang dialami oleh wanita lebih besar dibandingkan dengan laki-laki seperti dalam sebuah riset yang dilakukan oleh Self Reporting Questionnaire-20 yang ditulis oleh Laporan Nasional Riskesdas pada tahun 2018 tercatat bahwa sebanyak 354.220 orang perempuan yang berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami permasalahan mental emosional. Hal ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi laki-laki berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami permasalahan mental emosional, yaitu sebanyak 352.269 orang (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Stres sebenarnya bukanlah sebuah permasalahan besar namun jika tidak segera mendapatkan penanganan dengan baik dapat mendatangkan permasalahan yang jauh lebih besar. Adapun permasalahan lain yang timbul dari stres yang tidak tertangani adalah kesulitan tidur, hilang fokus, cemas berlebih bahkan dapat melemahkan sistem imun sehingga ibu menjadi lebih mudah sakit. Lebih dari pada itu, stres yang menumpuk dan tidak segera mendapatkan penanganan juga dapat membawa permasalahan yang lebih besar seperti serangan jantung, diabetes, asma, gagal ginjal kanker bahkan stroke (Mayangsari, Shinta, & Widianoro, 2022).

Survei awal yang dilakukan peneliti di lingkungan Desa Jemaras Kidul Kabupaten Cirebon kepada ibu-ibu jamaah pengajian rutin didapati bahwa permasalahan hidup seperti stres tidak selalu dapat dihindari. Masalah ekonomi menjadi salah satu permasalahan yang paling umum dan sering dialami. Masalah lainnya berasal dari keluarga, lingkungan sosial, bahkan hormon yang tidak stabil. Aktivitas yang terasa monoton membuat bosan dan berujung pada mudahnya merasa stres (Nurhayati, 2021). Kegiatan fisik di luar kegiatan rumah tangga diakui membawa angin segar untuk melepas penat. Salah satu kegiatan tersebut ialah mengikuti pengajian rutin setiap hari Minggu pagi. Selain untuk bertemu dengan teman, pengajian rutin yang dilakukan tentunya bertujuan untuk menimba ilmu agama yang berguna bagi kehidupan sehari-hari.

Ilmu tawakal menjadi salah satu materi yang dibahas oleh para *asatidz* sebagai jawaban dari permasalahan yang ada. Para jamaah mengaku bahwa tawakal seperti keajaiban yang tidak dapat diduga. Salah satu jamaah menjelaskan bahwa bertawakal adalah bentuk kepercayaan yang diberikan kepada Allah SWT yang memberikan kekuatan serta ketabahan dalam menjalani hidup. Tawakal memberikan perlindungan bagi seorang hamba dengan menjadikan Allah sebagai satu-satunya penolong di saat tidak ada makhluk yang dapat memberi bantuan (Riyanty & Nurendra, 2021). Dengan bertawakal juga mengantarkannya pada ketenangan hati sehingga dapat menemukan solusi lebih baik untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Riyanty & Nurendra, 2021). Gambaran ini yang kemudian membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana sikap tawakal yang sudah didapatkan melalui pengajian rutin dapat memberikan pengaruh terhadap koping religius yang dimiliki ibu-ibu dalam menghadapi permasalahan kehidupan yang ada.

Fenomena ini semakin menarik diteliti ditambah dengan latar belakang masyarakat yang masih kental dengan kepercayaan spiritual. Praktik magis yang dilakukan oleh warga setempat dengan dalih *ngalap* berkah seperti meminta pada makam leluhur, berkonsultasi dengan “kiai”, atau bahkan mempercayai air suci yang keluar dari sumur yang dikeramatkan. Praktik magis ini tersebar hampir ke seluruh penjuru desa dan meliputi berbagai kalangan, baik laki-laki maupun

perempuan, orang tua maupun masyarakat muda. Praktik ini hampir dianggap sebagai hal yang wajar oleh masyarakat desa yang dapat dilihat dari menjamurnya “ritual” dan banyaknya warga yang mengikuti praktik tersebut. Ritual magis ini sering kali digunakan masyarakat sebagai “alternatif” ketika mereka menghadapi tekanan dalam hidup. Tentunya praktik ini sangat bertentangan dengan keyakinan keagamaan yang dipelajari melalui pengajian rutin yang mengajarkan nilai-nilai tauhid kepada Allah Yang Maha Esa. Kondisi ini menciptakan fenomena menarik di mana terdapat adanya kesenjangan antara keyakinan agama melalui pengajian rutin yang mengajarkan tawakal dengan praktik magis yang ada.

Meskipun kondisi sosial budaya yang masih mengakar kuat di masyarakat, pengajian rutin memberikan gambaran baru terhadap pandangan mereka agar menjalani hidup dengan lebih agamis termasuk dalam menyelesaikan tekanan yang dimiliki. Pengajian yang dilakukan bukan hanya sekedar rutinitas, melainkan juga sebagai ruang pembelajaran ibu-ibu dalam mengamalkan nilai-nilai keislaman. Selain mendengarkan ceramah, ibu-ibu juga berkesempatan untuk saling berdiskusi tentang ajaran agama sekaligus bagaimana menyelesaikan permasalahan yang ada sesuai dengan koridor syariat Islam. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan pada tiga orang Ibu-Ibu Jamaah Pengajian di Desa Jemaras Kidul. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa meskipun kondisi sosial yang masih kental dengan praktik spiritual, mereka mengaku telah terdorong untuk menyelesaikan tekanan kehidupan dengan menerapkan nilai-nilai keagamaan salah satunya adalah dengan bertawakal. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam apakah ilmu tawakal yang telah diperoleh dapat memberikan pengaruh terhadap coping religius yang dimiliki oleh ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul Kabupaten Cirebon di tengah keadaan lingkungan yang ada melalui penelitian yang berjudul **“Pengaruh Tawakal terhadap Coping Religius pada Ibu-Ibu Jamaah Pengajian di Desa Jemaras Kidul”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkatan sikap tawakal yang dimiliki ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul?

2. Bagaimana tingkatan koping religius yang dimiliki ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul?
3. Bagaimana pengaruh yang diberikan sikap tawakal terhadap koping religius pada ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkatan sikap tawakal yang dimiliki ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul.
2. Untuk mengetahui tingkatan koping religius yang dimiliki ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang diberikan sikap tawakal terhadap koping religius pada ibu-ibu pengajian di Desa Jemaras Kidul.

### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

1. Manfaat teoritis. Penelitian ini diarahkan pada pengembangan dan kegunaan ilmu, dan diharapkan dapat memberikan informasi, sumbangan pemikiran dan menambah wawasan bagi pembaca.
2. Manfaat praktis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat terutama bagi para Ibu rumah tangga agar dapat menyelesaikan tekanan kehidupan secara sehat terutama dengan bertawakal.

### **E. Kerangka Berpikir**

Ibn Qayyim Al Juziyyah dalam kitabnya yang berjudul *Madarijus Salikin* (Al Jauziyyah, 1998) mengatakan bahwa tawakal adalah tempat persinggahan terluas dan menyeluruh, yang selalu ramai oleh orang-orang yang singgah, keumuman ini dapat disinggahi oleh para mukmin dan orang kafir, orang baik maupun jahat, bahkan pula para burung, hewan liar maupun bintang buas. Semua penduduk di bumi senantiasa bertawakal meskipun dengan cara yang berbeda, para wali dengan tawakalnya, ada pula yang bertawakal atas pribadinya, ada juga yang bertawakal dengan maksud mendapatkan apa yang dikehendaki, bahkan pula ada yang bertawakal dalam kemaksiatan. Namun pada hakikatnya tawakal ialah keadaan yang terangkai dari berbagai perkara yang hakikatnya tidak dapat sempurna kecuali dengan seluruh perkara.

Al Jauziyyah berpendapat bahwa tawakal memiliki 7 aspek yang saling terangkai satu sama lain (Al Jauziyyah, 1998), di antaranya:

1. Mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada ilmu-Nya dan yang terjadi berkat kehendak dan kekuasaan-Nya.
2. Menetapkan sebab dan akibat.
3. Memantapkan hati pada pijakan tauhid.
4. Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya, sehingga di dalam hati itu tidak ada kegelisahan karena godaan sebab dan tidak merasa tenang karena bergantung kepadanya.
5. Berbaik sangka kepada Allah.
6. Ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah serta memotong seluruh perintahnya.
7. Pasrah.

Aspek-aspek ini menjadi satu kesatuan yang saling berkaitan untuk mendapatkan nilai tawakal secara sempurna. Tawakal yang dilaksanakan dengan baik dapat membawa berbagai manfaat seperti ketenangan hati (Riyanty & Nurendra, 2021), rasa optimisme (Utomo, 2024), kecukupan dari Allah (Nurmiati, Abubakar, & Parhani, 2021), meningkatkan religiusitas (Saputra, Faruqi, & Kurniawan, 2022), ridha Allah terhadap kehendaknya (Al-Jauziyah, 1998). Tawakal juga merupakan salah satu bentuk seorang hamba dalam menjalankan perintahNya, sebagaimana perintah Allah dalam firmanNya.

وَلِلّٰهِ غَيْبُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاِلَيْهِ يُرْجَعُ الْاَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُوْنَ



*Artinya: “Milik Allahlah pengetahuan tentang) yang gaib di) langit dan di) bumi. Kepada-Nyalah segala urusan dikembalikan. Maka, sembahlah Dia dan bertawakallah kepada-Nya. Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.” QS. Hud: 123)*

Dalam ayat ini dikatakan bahwa segala pengetahuan baik di langit maupun di bumi merupakan kepemilikan Ilahi Rabbi. Manusia hendaknya untuk mengembalikan perkara tersebut dan meyakini ketetapan yang ada. Namun, di akhir ayat terdapat catatan penting yaitu siratan untuk mengusahakan sesuatu terlebih dahulu sebelum menyerahkan hasil yang ada. Ayat ini mengisyaratkan bahwa Allah akan memberikan segala yang dibutuhkan untuk setiap hambanya, selama mereka tidak hanya berpangku tangan terhadap takdir melainkan mengupayakannya sungguh-sungguh sesuai dengan kemampuan. Hal ini dikarenakan tawakal adalah setengah agama dan separuh *inabah*. Agama melingkupi permohonan tolong kepada Allah dan beribadah kepadaNya. Tawakal adalah permohonan tolong kepada Allah, sementara inabah adalah bentuk ibadah (Al-Jauziyah, 1998).

Ilmu tawakal sarat akan nilai-nilai ketauhidan, sehingga Al Jauziyyah (Al-Jauziyah, 1998) menyebutkan bahwa tidaklah seorang hamba bertawakal dengan hati yang masih dihiasi dengan cacat berupa syirik. Nilai tauhid yang ada pada tawakal menekankan bahwa apa saja yang terdapat di dunia ini tiada kuasa yang lebih menandingi kuasaNya. Cacat syirik atau mempercayai kuasa lain selain kuasaNya akan memberikan cabang di hati sehingga nilai tawakal yang dimiliki pun akan semakin berkurang.

Al Jauziyyah (Al-Jauziyah, 1998) menekankan kembali bahwa tawakal adalah tauhid hati. Bahkan tidak dapat dikatakan hamba tersebut bertawakal secara baik apabila di hatinya masih menyimpan kecacatan berupa syirik. Atau dapat dikatakan bahwa sejauh mana nilai tauhid yang dimiliki seseorang maka sejauh itu pula pengamalan tawakalnya. Semakin baik penerapan sikapnya maka semakin meningkat pula nilai tauhid yang dimiliki. Tauhid dalam ini yang kemudian dapat membantu individu dalam memperbaiki tingkatan religiusitas yang dimiliki.

Nilai religius ini yang kemudian dapat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan dalam hidup, atau biasa disebut dengan koping religius. Bahkan Pargament menyebutkan bahwa religiusitas sebagai sumber motivasi koping yang tidak bisa direduksi (Mulyono et al., 2022). Nilai religiusitas yang dimiliki setiap individu akan menentukan bagaimana cara dalam menyelesaikan masalah yang ada. Jika dalam hidupnya menjalankan nilai religiusitas secara baik yang tergambar dari

kelekatannya dengan Tuhan maka proses koping yang akan dijalani juga akan terjalin lebih positif.

Religiusitas dapat berperan sebagai faktor positif dalam peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Koping religius menurut Pargament, dkk. (Ndorang, Eka, & Danal, 2022) suatu sikap yang digunakan dalam menghadapi masalah menggunakan pendekatan agama. Selaras dengan pernyataan Wong McDonald dan Gorsuch yang menjelaskan bahwa koping religius merupakan suatu cara pengelolaan stres individu berdasarkan kepercayaan keagamaan yang dianutnya (Utami, 2012). Rammohan, dkk. menyatakan bahwa keyakinan dan kegiatan keagamaan yang dilakukan akan menumbuhkan pengharapan serta perasaan nyaman, sehingga dapat membantu strategi koping seseorang dalam mengatasi stres yang dialami (Supradewi, 2020).

Koping religius merupakan salah satu mekanisme koping yang melibatkan perilaku-perilaku spiritual dan berkaitan dengan keagamaan sebagai media dalam pelepasan permasalahan emosi yang dirasakan. Pargament juga menjelaskan bahwa nilai keagamaan akan membentuk sebuah makna dari seorang individu ketika dihadapkan dengan suatu masalah dan menumbuhkan pandangan positif berupa keyakinan bahwa Tuhan tidak akan membersamai hambanya yang sedang mengalami kesulitan. Individu yang hatinya berkaitan dengan nilai keagamaan akan lebih mampu menginterpretasikan pengalaman negatif dengan pandangan yang positif. Pandangan yang positif inilah yang kemudian akan menumbuhkan harapan dan memunculkan ketenangan sehingga dapat mengurangi diri dari keadaan stres (Darmawanti, 2012).

Pargament (Supradewi, 2019) menegaskan bahwa koping religius merupakan suatu pendekatan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dan disandarkan dengan kedekatan dengan TuhanNya. Pargament juga mengungkapkan bahwa agama memiliki peran penting dalam pengelolaan stres, hal ini dikarenakan agama memberikan pengarahan, tuntunan, dukungan serta harapan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi koping seperti jenis kelamin, kepribadian individu, religiusitas (Kenneth I. Pargament et al., 1992) usia, pola pendidikan, budaya, situasional (Anggraini, 2016).

Pargament, Smith, Koenig, dan Perez menjabarkan mengenai dua pola koping religius (Utami, 2012), yaitu koping religius positif dan koping religius negatif. Koping religius positif menggambarkan hubungan ketuhanan yang terasa aman, berisi keyakinan tentang adanya kebermaknaan hidup, serta nilai spiritualitas dan interaksi dengan sesama. Sedangkan koping religius negatif menggambarkan ketidakamanan hubungan dengan Tuhan, ketidakbermaknaan dalam hidup, serta nilai religius dengan sesama yang kurang terlaksana.

Adapun aspek-aspek yang terdapat di koping religius positif diantaranya (Utami, 2012):

1. *Benevolent religious reappraisal*. Menggambarkan kembali stressor melalui agama secara baik dan menguntungkan.
2. *Collaborative coping religious*. Mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah.
3. *Seeking spiritual support*. Mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah.
4. *Religious purification*. Mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius.
5. *Spiritual connection*. Mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden.
6. *Seeking support from clergy or members*. Mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
7. *Religious helping*. Usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama.
8. *Religious forgiving*. Mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Adapun koping religius negatif meliputi (Utami, 2012):

1. *Punishing god reappraisal*. Menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu.
2. *Demonic reappraisal*. Menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat atau setan.
3. *Reappraisal of god's power*. Menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi stres.

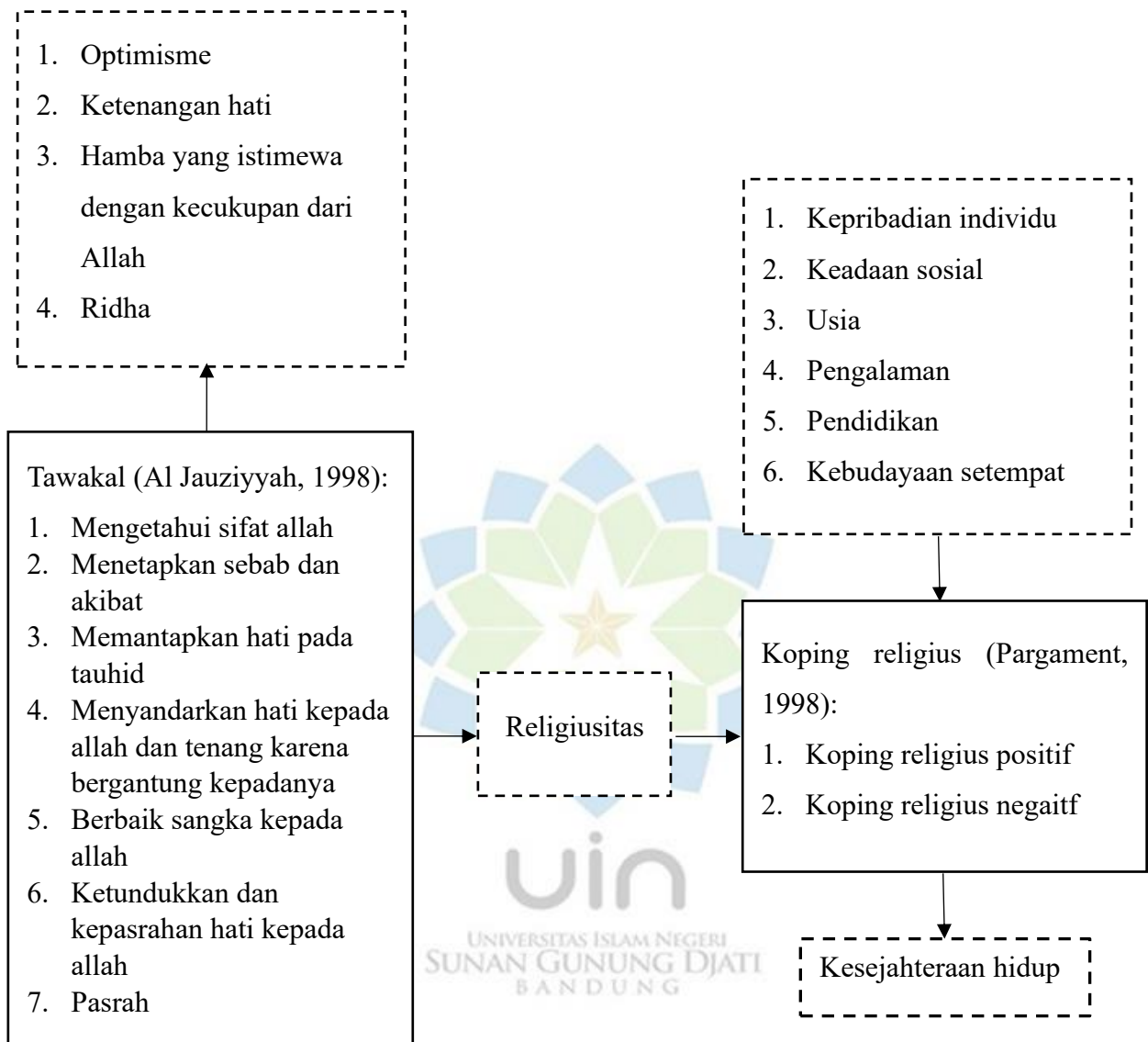
4. *Self-directing religious coping*. Mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan kepada Tuhan.

5. *Spiritual discontent*. Ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan.

*Interpersonal religious discontent*. Ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alimulama ataupun saudara seiman.

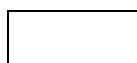
Dengan demikian, kerangka berpikir ini mendasari asumsi bahwa tawakal memiliki pengaruh terhadap pembentukan strategi koping religius individu, terkhusus koping religius yang bersifat positif. Penjelasan kerangka berpikir di atas dapat dilihat dalam bagan sebagai berikut:





Bagan 1. Kerangka Berpikir

Keterangan:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti

## **F. Hipotesis**

H<sub>a</sub> : Adanya pengaruh yang diberikan tawakal kepada koping religius

H<sub>o</sub> : Tidak adanya pengaruh yang diberikan tawakal kepada koping religius

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai tawakal, koping religius serta ibu-ibu secara terpisah. Namun sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian tentang perilaku tawakal terhadap koping religius terutama pada permasalahan stres yang dimiliki para ibu-ibu.

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian kali ini adalah penelitian yang ditulis oleh Syisillia (2023) dengan penelitian yang berjudul “Implementasi Tawakal Sebagai Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa Pbsb Angkatan 2017” (Syisillia, 2023). Penelitian ini membahas mengenai penerapan sikap tawakal sebagai bentuk penanggulangan stres pada mahasiswa pbsb yang berada dalam perantauan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat adanya hubungan secara positif antara penerapan sikap tawakal dengan strategi koping mahasiswa. Penerapan sikap tawakal yang dilakukan membawa dampak positif berupa ketenangan hati, menjauhkan diri dari kecemasan, serta membangun mental yang lebih sehat sehingga mampu membantu dalam menemukan solusi atas segala permasalahan yang tengah dialami. Persamaan yang dimiliki dengan penelitian kali ini adalah tema penelitian yaitu membahas mengenai tawakal dan juga mekanisme koping individu. Adapun perbedaannya terdapat pada jenis koping, pada penelitian kali ini strategi koping yang akan diteliti difokuskan kepada strategi koping religius. Perbedaan lainnya yaitu pada subjek, penelitian kali ini menggunakan ibu-ibu jamaah pengajian sebagai subjek penelitian.