

BAB II

Kajian Pustaka

Religious Coping

Definisi *religious coping*. Pearlin and Schooler (1982, hal. 109) seperti dikutip dalam Breda (2001) mendefinisikan coping sebagai hal yang dilakukan individu agar tidak dirugikan oleh masalah dalam kehidupan. Lazarus dan Folkman (Synder dan Lopez, 2002) mendefinisikan coping sebagai cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tuntutan dari dalam atau pun luar yang dianggap dapat menimbulkan ketegangan yang melebihi kapasitas individu (Octarina, 2013). Coping disini merupakan sekumpulan perilaku dan pikiran yang dimiliki oleh individu ketika sedang menghadapi kesulitan atau situasi yang menekan.

Selanjutnya Pargament (1997) berpendapat bahwa agama dan spiritualitas dapat dijadikan suatu hal yang dapat mengatasi respon terhadap stres dan berfungsi sebagai sistem orientasi ketika suatu stresor menguji batas kemampuan individu. Pargament (1990,1997) menyatakan bahwa banyak orang mengandalkan kepercayaan dan ritual agama untuk membantu mereka menghadapi keadaan yang sulit atau negatif dan juga hal itu dilakukan karena mereka menyadari keterbatasan mereka (Bush, Rye, Brantm Emery, Pargament, dan Riessinger, 1999). Agama dapat memberikan kerangka kerja untuk memahami penderitaan emosional dan fisik dan dapat memfasilitasi ketekunan atau penerimaan dalam menghadapi penyebab stres. Agama dapat mengekspresikan dirinya dengan berbagai cara dalam proses coping (Pargament,dkk, 2004). Wong McDonald & Gorsuch (2000) dikutip dalam Fidinillah (2018) mengatakan bahwa agama dapat digunakan seseorang dengan menggunakan keyakinannya guna mengelola stres dan masalah-masalah mengenai permasalahan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Pargament (1997) mendefinisikan *religious coping* sebagai suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan melalui berbagai cara seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, mengikuti kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah serta memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan kejadian berbahaya yang menekan kehidupan seseorang. Ia mendefinisikan *religious coping* sebagai upaya memahami menghadapi stresor kehidupan dalam kaitannya dengan ketakutan. Selanjutnya Wong & Wong (2006) mengartikan *religious coping* adalah upaya untuk menyelesaikan masalah dengan mengikutsertakan ketuhanan sebagai pengaruh besar dalam permasalahan seseorang yang terjadi dalam hidupnya.

Dari penjelasan dan pengertian-pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa *religious coping* adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi keadaan yang sulit atau pun menghadapi masalah dengan pendekatan keagamaan, yaitu dengan melakukan beberapa kegiatan keagamaan seperti berdo'a, sembahyang, dan lainnya yang nantinya akan memberikan berbagai efek terutama kesehatan dan kesejahteraan dalam hidup.

Aspek-aspek *religious coping*. Pargament (dalam Pargament, Koenig, Tarakeshwan, dan Hanh, 2004) menyebutkan bahwa aspek *religious coping* terdiri dari dua pola, yaitu positif *religious coping* dan negatif *religious coping* yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Aspek positif *religious coping*

Benevolent reappraisal : Mendefinisikan kembali stresor melalui agama sebagai kebaikan dan sesuatu yang menguntungkan.

Collaborative religious coping : Mencari kendali melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam memecahkan masalah.

Seeking spiritual support : Mencari kenyamanan dan kepastian melalui kasih dan perhatian Allah.

Seeking support from clergy/church members : Mencari kenyamanan dan kepastian melalui cinta dan perhatian dari anggota jemaat seiman dan alim ulama.

Religious helping: Mencoba memberikan dukungan spiritual dan kenyamanan kepada orang lain.

Active religious surrender: Menyerahkan kedali aktif kepada Tuhan.

Religious purification: Mencari pembersihan spiritual melalui tindakan keagamaan

Seeking spiritual connection: Mengalami rasa keterhubungan dengan kekuatan yang melampaui.

Religious forgiveness: Mencari bantuan agama untuk beralih dari kemarahan, sakit hati, dan ketakutan yang terkait dengan tersinggung untuk perdamaian.

Seeking religious direction: Mencari bantuan agama dalam menemukan arah baru untuk hidup saat seseorang merasa sudah tua dan mungkin tidak lagi dapat hidup lebih lama.

Religious conversion: Mencari agama untuk perubahan radikal dalam hidup.

Religious distraction: Terlibat dalam kegiatan keagamaan untuk mengalihkan fokus dari pemicu stres.

2. Aspek negatif *religious coping*

Punishing reappraisal: Mendefinisikan ulang pemicu stres sebagai hukuman dari Allah.

Demonic reappraisal: Mendefinisikan ulang pemicu stres sebagai tindakan dari pengaruh kekuatan yang jahat.

Reappraisal of God's power: Mendefinisikan ulang kekuatan Tuhan untuk mempengaruhi situasi stres.

Passive religious deferral: Penantian pasif kepada Tuhan untuk mengendalikan situasi.

Self-directing religious coping: Mencari kontrol secara langsung melalui inisiatif individu daripada bantuan dari Allah.

Spiritual discontent: Mengekspresikan kebingungan dan ketidakpuasan dengan hubungan Allah dengan individu disituasi stres.

Marking religious boundaries: Membatasi dengan jelas dapat diterima dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan tetap dalam batas agama.

Interpersonal religious discontent: Mengekspresikan kebingungan dan ketidakpuasan dengan hubungan ulama atau anggota ke individu dalam situasi stres.

Pleading for direct intercession: Mencari kendali secara tidak langsung dengan memohon kepada Tuhan untuk mukjizat atau syafaat ilahi.

Religious coping mencakup respons kognitif, emosional, atau perilaku yang dibingkai secara religius terhadap stres (Pargament, Feuille, dan Burdzy, 2011). Selain dari aspek, terdapat fungsi *religious coping* yang sebenarnya secara tidak langsung memuat aspek-aspek *religious coping*. Secara umum memiliki fungsi sebagai cara untuk mengurangi rasa stres yang diakibatkan oleh masalah hidup melalui pendekatan agama. Secara garis besar ada lima fungsi dari *religious coping*, antara lain :

- 1) *To gain meaning* yaitu untuk menemukan makna dari suatu kejadian, mencakup *benevolent religious reappraisal*, *punishing god reappraisal*, *demonic reappraisal*, dan *reappraisal of god's powers*.

- 2) *To gain control* yaitu untuk menemukan kendali atas suatu kejadian, mencakup *collaborative religious coping, active religious surrender, passive religious defferal, pleding for direct intercession,* dan *self-directing religious coping.*
- 3) *To gain comfort* yaitu untuk menemukan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Tuhan, mencakup *seeking spiritual support, religious focus, religious purification, spiritual connection, spiritual discontent,* dan *marking religious boundaries.*
- 4) *To gain intimacy* yaitu untuk menjalin kedekatan dengan oranglain dan Tuhan, mencakup *seeking support from clergy or members, religious helping,* dan *interpersonal religious discontent.*
- 5) *To achieve a life transformation* yaitu untuk menciptakan perubahan dalam hidup, mencakup *seeking religious direction, religious conversation,* dan *religios forgiving.*

Religious coping dapat membantu seseorang untuk mencapai makna dalam hidup, menjalin kedekatan dengan Tuhan, menumbuhkan harapan dan kedamaian, menumbuhkan hubungan atau koneksi dengan orang lain, serta dapat membantu dalam hal pengembangan dan pengendalian diri seseorang. *Religious coping* juga dapat menambah informasi penting bagi pemahaman seseorang tentang agama dan hubungannya dengan kesehatan dan kesejahteraan, terutama di antara orang-orang yang menghadapi masalah kritis dalam hidup.

Religious coping dalam perspektif Islam. Istilah *religious coping* berkaitan erat dengan tantangan dan ujian atau masalah. Tantangan dan ujian atau situasi yang sulit datang silih berganti untuk menguji keimanan dan ketakwaan seseorang pada Allah SWT. *Religious coping* dalam islam dapat dijelaskan sebagai suatu tindakan untuk senantiasa mengingat, berserah diri pada Allah SWT dan juga meminta pertolongan dari Allah SWT atas kesulitan yang dialami oleh individu. Dengan mengingat, berserah diri dan meminta pertolongan pada

Allah SWT diyakini dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai masalah (Masyitoh, 2007). Hal ini disebutkan pula dalam firman Allah dalam Al Quran surat Ar Raad ayat 28 yang berbunyi :

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Ar Raad ayat 28).

Mengingat, berserah diri dan meminta pertolongan Allah dapat dilakukan dengan beberapa ritual ibadah, seperti berdo'a, berdzikir, shalat, berpuasa, dan lainnya. Sebagai contoh, shalat dalam Islam selain merupakan kewajiban juga dapat menjadi penolong bagi manusia. Hal ini sesuai dengan salah firman Allah SWT dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 153 yang berbunyi :

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Dukungan Teman Sebaya

Definisi dukungan teman sebaya. Tarakanita (2001) seperti dikutip dalam Hendayani dan Abdullah (2013) mengatakan bahwa teman sebaya merupakan sumber referensi bagi remaja mengenai berbagai macam hal, selain itu juga dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengambil peran dan tanggung jawab yang baru melalui pemberian dorongan (dukungan sosial). Solomon (2004) mendefinisikan dukungan teman sebaya sebagai dukungan sosial emosional, dukungan informasi dan dukungan instrumental yang saling diberikan oleh orang yang memiliki kondisi kesehatan mental kepada orang lain yang memiliki kondisi atau pengalaman serupa untuk membawa perubahan sosial atau pribadi yang diinginkan. Selanjutnya Mead, Hilton, & Curtis (n.d) menyebutkan dukungan teman sebaya adalah model inklusif yang menciptakan ruang bagi semua orang untuk sepenuhnya

menjadi diri mereka sendiri, tumbuh ke arah pilihan mereka dan dalam proses untuk didukung tujuan ini, mulai membantu merestrukturisasi sistem yang lebih besar. Secara umum, dukungan teman sebaya didefinisikan oleh fakta bahwa orang yang memiliki suka pengalaman dapat berhubungan dengan lebih baik dan akibatnya dapat menawarkan empati dan validasi yang lebih otentik (Mead & MacNeil, 2006).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang diterima dan diberikan pada oranglain yang berupa dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan instrumental yang dibutuhkan seseorang untuk dapat menjadi diri sendiri, dan menentukan pilihan sendiri dalam mengatasi masalah secara bersama untuk menciptakan perubahan yang diinginkan.

Aspek-aspek dukungan teman sebaya. Solomon (2004) menyebutkan terdapat tiga hal yang menjadi aspek dari dukungan teman sebaya, diantaranya adalah sebagai berikut :

Dukungan emosional, aspek ini mencakup ketersediaan individu untuk memberikan dukungan pada oranglain berdasarkan pada emosional, baik berupa empati, kepedulian, perhatian, penilaian positif, memberikan semangat kepada individu, serta memberikan hiburan. Selain itu dukungan emosional membuat seseorang merasa dicintai bahkan menjadi termotivasi untuk meningkatkan kesehatannya (Harvey & Alexander, 2012 dalam Monica, 2018).

Dukungan informasi, aspek ini mengacu pada pemberian dukungan berupa bimbingan, nasehat, dan umpan balik yang dibutuhkan oleh oranglain dalam menyelesaikan masalahnya. Pemberian dukungan informasi ini biasanya dilakukan oleh orang yang sudah saling mengenal dan memiliki kedekatan.

Dukungan instrumental, aspek ini mengacu pada pemberian berbagai hal yang dibutuhkan oleh oranglain, baik berupa barang ataupun pelayanan (jasa). Dukungan

instrumental merupakan dukungan yang berbentuk nyata, seperti meminjamkan uang, barang, makanan atau memberikan perawatan pada seseorang yang sedang sakit.

Dukungan teman sebaya dalam perspektif Islam. Dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan berupa perhatian, kasih sayang, dan penghargaan pada sesama manusia. Dalam Islam dijelaskan pula aspek dukungan teman sebaya. Yang pertama yaitu dukungan emosional. Islam menganjurkan pada manusia untuk saling menyayangi dan mengasihi, memberikan kepedulian, menyenangkan hati oranglain, dan berempati satu sama lain. Hal ini seperti yang tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Balad ayat 17 sebagai berikut :

Artinya: “Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.”

Aspek selanjutnya yaitu penghargaan yang diwujudkan melalui ungkapan positif, memberikan dorongan untuk maju dengan perkataan yang sopan dan baik sehingga oranglain merasa dihargai. Seperti yang tercantum dalam Al Qur'an surat Al-Ahzab ayat 70 :

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki amalan-amalanmu dan mengampuni dosa-dosamu. Barangsiapa mentaati Allah dan RasulNya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar”.

Kemudian aspek dukungan instrumental yang dapat diwujudkan dengan penyediaan dan memberikan pertolongan berupa materi yang dibutuhkan , seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Dalam Islam diajarkan pula untuk saling tolong menolong dan mengasihi pada orang yang membutuhkan.

Aspek yang terakhir yaitu dukungan informatif yang berupa pemberian informasi, nasihat, petunjuk, saran ataupun umpan balik pada orang lain sehingga individu tersebut

merasa dapat membatasi masalahnya dan mencari jalan keluar atas masalahnya dengan lebih mudah.

Resiliensi

Definisi Resiliensi. Resiliensi berasal dari bahasa Latin, yaitu *lesilire* yang berarti diikat kembali atau memantul. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam merespon keadaan sulit secara sehat dan mampu untuk tetap produktif walaupun dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman yang dapat memicu terjadinya stres. Selanjutnya Walsh (2006) menyatakan bahwa resiliensi dapat didefinisikan sebagai suatu proses aktif yang memungkinkan individu keluar dari situasi lebih kuat ketika menghadapi kesulitan, membuat kemajuan dalam situasi krisis dan menjadi tangguh. Lebih lanjut lagi Masten (1994) mendefinisikan resiliensi sebagai keberhasilan menyesuaikan diri meskipun situasi dan kesulitan berisiko. Oleh karena itu, resiliensi dapat dikonseptualisasikan sebagai, menyesuaikan dengan pengalaman hidup yang sulit, dan menghadapinya dengan cara yang efisien (Altundag dan Bulut,2014).

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat bangkit, beradaptasi, mengatasi dengan efisien dan tetap dapat mengembangkan aspek positif dalam hidup meskipun sedang menghadapi situasi yang sulit, penuh tekanan, atau situasi yang menyebabkan trauma sehingga dapat membuat kemajuan dalam situasi krisis dan kemudian menjadi tangguh.

Aspek-aspek resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi pada diri seseorang, antara lain sebagai berikut :

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat daitikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang meski sedang di bawah tekanan (Reivich dan Shatte, 2002). Orang yang resilien adalah orang yang menggunakan serangkaian keterampilan yang dikembangkan dengan baik yang membantu mereka untuk mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku mereka sehingga hal ini dapat mengurangi rasa stres yang sedang dialami.

Keterampilan tersebut adalah tetap tenang dan fokus.

2. Kontrol Impuls

Kontrol impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang muncul dari dalam diri yang akhirnya akan menjadikan seseorang mendapatkan kemampuan berpikir jernih dan akurat.

3. Optimisme

Orang yang resilien percaya bahwa banyak hal dapat berubah menjadi lebih baik. Optimisme adalah keyakinan individu yang memandang bahwa masa depannya akan cerah. Optimisme menyiratkan bahwa seseorang meyakini bahwa ia memiliki kemampuan untuk menangani kesulitan yang pasti akan muncul di masa depan.

4. Analisis sebab-akibat (*Causal Analysis*)

Analisis sebab-akibat adalah istilah yang dipakai untuk merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab masalahnya. Individu tidak dapat menilai penyebab masalahnya secara akurat, maka kemungkinan besarnya ia akan mengulangi kesalahan yang sama.

5. Empati

Empati merupakan kemampuan individu dalam membaca isyarat orang lain tentang keadaan psikologis dan emosional mereka. Empati adalah kemampuan

memahami ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan menentukan apa yang orang pikirkan dan rasakan. Hal ini sangat berarti dan diperlukan pada saat oranglain perlu merasa dipahami dan dihargai. Orang-orang yang rendah empati, bahkan yang bermaksud baik, cenderung mengulangi pola perilaku lama yang tidak tahan lama, dan mereka dikenal untuk "membekukan" emosi dan keinginan orang lain.

6. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah perasaan dimana individu telah melakukan sesuatu secara efektif, mewakili keyakinan bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialami dan keyakinan individu pada kemampuannya untuk berhasil.

7. Pencapaian (*Reaching Out*)

Resiliensi tidak hanya tentang mengatasi kemunduran atau kesulitan, dan bangkit kembali dari kesulitan. Resiliensi juga memungkinkan individu untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupan. Resiliensi adalah sumber dari kemampuan individu untuk menjangkau dan melampaui atau melakukan pencapaian dan banyak orang yang tidak dapat melakukannya.

Faktor resiliensi. Terdapat dua istilah untuk mengelompokkan faktor yang mempengaruhi resiliensi, yakni faktor resiko dan faktor protektif. Ada beberapa hal yang termasuk ke dalam faktor resiko terhadap resiliensi, antara lain faktor kesulitan ekonomi, penyakit, penelantaran, perceraian orangtua, trauma kanak-kanak, dan lainnya (Morates dan Trotman (2011). Sedangkan menurut Luthar (2006) dalam Ekasari & Andriyani, yang dapat menjadi faktor protektif yakni self reflection, self efficacy, self complexity, ketekunan dan ambisi dalam karir, dan self esteem (dalam Ekasari & Andriyani, 2013).

Resiliensi dalam perspektif Islam. Secara umum resiliensi merupakan suatu ketahanan. Resiliensi dalam pandangan agama Islam berkaitan erat dengan pemahaman

mengenai kemampuan dalam menghadapi tantangan dan ujian dalam kehidupan yang dimiliki seorang manusia. Tantangan dan ujian atau situasi yang sulit datang silih berganti untuk menguji keimanan dan ketakwaan seseorang pada Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 214 yang berbunyi :

“Apakah engkau mengira bahwa engkau akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum engkau? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat” (QS. Al Baqarah [2]: 214).

Dalam Islam, perlu disadari bahwa ujian dan tantangan datang bukan hanya dalam kondisi kesempitan dan kesulitan saja, akan tetapi dapat datang dalam keadaan lapang dan membahagiakan. Hal ini diisyaratkan dengan jelas pada hadist yang diriwayatkan dari Suhaib Bin Sinan RA, bahwa Nabi Saw bersabda:

“Sungguh menakjubkan perkaranya orang mukmin. Segala sesuatu yang terjadi padanya semua merupakan kebaikan. Ini terjadi hanya pada orang mukmin. Jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Jika mendapat keburukan dia bersabar, maka itu juga kebaikan baginya” (HR. Muslim).

Resiliensi dalam ajaran Islam dapat dimaknai dalam dua dimensi yakni dimensi dalam keadaan susah atau sulit tetapi juga dalam kondisi luas dan lapang (Setiawan & Ahmad, 2018). Selanjutnya, resiliensi dalam islam dijelaskan pula dalam Al-Qur'an surat Ad-Dhuha dari ayat pertama sampai ayat terakhir. Adapun pokok isi dari surah Ad Dhuha berisi

bantahan terhadap persangkaan kaum musyrikin Mekkah dulu bahwa Allah meninggalkan Nabi Muhammad dan membenci beliau.

Pemahaman resiliensi dalam surat Ad Dhuha dijelaskan oleh Setiawan dan Ahmad (2018). Surat Ad Dhuha ayat 1 sampai dengan ayat 3 merupakan substansi dari langkah membangun kemampuan regulasi diri dalam berbagai kondisi, baik dalam situasi sulit atau sedang lapang. Selanjutnya pada ayat 4 menjelaskan bagaimana memaknai secara mendalam bahwa hari kemudian lebih baik dari sekarang sebagai suatu bentuk pengendalian impuls. Pada ayat 5 dijelaskan bahwa untuk membangun *self-esteem* dalam menghadapi tantangan kehidupan adalah dengan meyakini bahwa kelak Allah akan memberi karunia sehingga hati menjadi puas. Kemudian ayat 6 merupakan ayat yang menjelaskan mengenai upaya membangun empati dan kesadaran diri. Pada surat Ad Dhuha ayat 7 menjelaskan bagaimana memanfaatkan petunjuk-petunjuk yang bersumber dari Al Qur'an dan Al Hadist yang telah diperoleh dari dakwah tersebut menjadi kekuatan spritualitas. Selanjutnya maksud dari ayat ke 8 ialah memanfaatkan keterbatasan dan kekurangan menjadi kelebihan sehingga mampu membangun komitmen dalam diri sebagai bentuk efikasi diri. Ayat ke 9 menjelaskan manusia harus senantiasa bersyukur kondisi yang ada direalisasikan dengan mengkonstruksi aspek positif yang telah ada dengan mengedepankan dan menempatkan segala sesuatu sesuai pada tempatnya. Selanjutnya ayat 10 menekankan agar manusia untuk menjadi pribadi yang mawas diri, dan terakhir ayat ke 11 menjelaskan bahwa setelah melalui semuanya maka manusia harus bersyukur pada Allah atas nikmat Allah yang diberikan-Nya baik dilisankan maupun diungkapkan kepada orang lain sebagai pembelajaran.

Remaja

Definisi remaja. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari Bahasa Latin, yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Hurlock (1998) remaja adalah individu yang sedang berada pada rentang usia belasan tahun, dimulai dari 12

tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Piaget (1921) seperti dikutip pada Hurlock (1998:206) berpendapat bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, individu merasa tidak lagi dibawah tingkatan orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Seorang remaja tidak dapat lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun tidak juga dapat dikatakan sebagai seseorang yang telah dewasa. Saat menginjak masa remaja, individu akan mengalami beberapa perubahan secara fisik, biologis maupun psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati & Farid, 2016). Selanjutnya Desmita (2011) seperti dikutip dalam Hidayati dan Farid (2016) menyatakan bahwa saat menjadi seorang remaja, individu akan mengalami perubahan-perubahan secara sosial.

Hurlock (1998) membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal yang berlangsung dari tiga belas tahun sampai dengan usia tujuh belas tahun, selanjutnya masa remaja akhir dari enam belas atau tujuh belas sampai delapan belas tahun, atau sampai usia matang secara hukum. Usia belasan tahun merupakan usia dimana seseorang sedang menempuh pendidikan jenjang menengah.

Berdasarkan uraian di atas penulis menarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang berusia belasan tahun dan sedang di masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan juga sedang mengalami beberapa perubahan yang signifikan, yaitu perubahan secara fisik, biologis, dan psiko-sosial.

Karakteristik remaja. Usia remaja adalah usia dimana seseorang mengalami beberapa perubahan dalam berbagai hal, yaitu perubahan fisik, emosi dan juga sosial. Hurlock (1998:26) menjelaskan mengenai karakteristik masa remaja, diantaranya adalah :

- 1) Masa remaja sebagai periode penting, dimana pada masa ini terjadi perubahan yang signifikan baik secara fisiologis, biologis, maupun psikologis. Perkembangan dari ketiga hal tersebut terjadi sangat pesat pada masa ini dan akan matang pada akhir masa remaja.
- 2) Masa remaja merupakan periode peralihan, dimana secara umum seseorang yang telah menginjak masa remaja tidak akan diperlakukan lagi sebagai kanak-kanak dan juga tidak diperlakukan sebagai seseorang yang telah dewasa. Individu mulai diajari bagaimana ia harus bertindak sesuai umurnya dan mau mengambil resiko.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan, dimana terdapat lima perubahan yang sama pada remaja dan hampir bersifat universal diantaranya pertama, meningkatnya emosi yang bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, kedua terjadi perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan, ketiga timbul masaah baru, keempat terjadi perubahan nilai-nilai seiring dengan terjadinya perubahan pola perilaku dan minat, dan kelima sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.
- 4) Masa remaja sebagai usia bermasalah, remaja akan menerima masalah baru yang lebih kompleks dari sebelumnya. Individu akan dituntut untuk dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, akan tetapi dalam hal ini terkadang remaja masih membutuhkan peran orang dewasa untuk dapat menyelesaikan masalahnya.
- 5) Masa remaja merupakan masa mencari identitas, remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat, individu akan mulai berpikir mengenai masa depannya (Erikson, 1967 dalam Hurlock, 1998).

- 6) Masa remaja merupakan usia yang menimbulkan ketakutan, hal ini karena perilaku remaja terkadang dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh masyarakat.
- 7) Masa remaja merupakan masa yang tidak realistis, remaja cenderung memandang kehidupan dari sisinya. Individu melihat dirinya sendiri dan oranglain sebagaimana yang ia inginkan, bukan sebagaimana adanya.
- 8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, remaja akan mulai memusatkan perilakunya dan memantaskan dirinya, menghubungkan dirinya dengan status dewasa.

Tugas perkembangan pada masa remaja. Hurlock (1998) menjelaskan bahwa pada masa remaja terdapat tugas perkembangan remaja yang menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola pikir anak. Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa remaja antara lain sebagai berikut :

1. Menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi secara signifikan pada dirinya.
2. Mempelajari bagaimana bergaul dengan lawan jenis dengan cara yang baru.
3. Mulai mandiri secara emosional dan tidak bergantung lagi pada orang dewasa atau orangtua lagi. Remaja harus mulai menyelesaikan masalahnya dengan kemampuannya sendiri.
4. Remaja harus mulai belajar mandiri secara ekonomi dan finansial.
5. Selanjutnya yaitu bahwa pada masa remaja, sekolah adalah tempat untuk mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep bagi kecakapan sosial. Banyak cara yang dapat ditempuh oleh remaja dalam mengembangkan kecakapan sosial di sekolah yakni salah satunya dengan mengikuti pelbagai aktivitas ekstrakurikuler.
6. Selain itu sekolah menanamkan nilai-nilai yang selaras dalam masyarakat.
7. Erat hubungannya dengan masalah pengembangan nilai-nilai, remaja juga harus mulai dapat bertanggung jawab atas segala yang ia lakukan.

8. Tugas yang terakhir adalah kecenderungan kawin muda menyebabkan persiapan perkawinan merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahun-tahun remaja. Bila remaja kurang persiapan dalam hal ini maka akan menyebabkan remaja dalam masalah yang tak berujung ketika ia dewasa nanti.

Remaja panti asuhan. Remaja adalah individu yang sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang memiliki rentang usia 12 hingga 18 tahun (Hurlock, 1998). Selanjutnya menurut DEPSOS RI (2009) panti asuhan merupakan lembaga yang menyediakan pelayanan sebagai pengganti orang tua atau keluarga untuk anak dan bertanggung jawab dalam memenuhi berbagai kebutuhan baik itu kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh. Kemudian panti asuhan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah rumah atau tempat untuk memelihara dan merawat anak yatim, yatim piatu ataupun anak dhuafa yang mengalami kesulitan ekonomi dalam keluarganya. Seperti halnya beberapa pengertian mengenai panti asuhan, Panti Asuhan X merupakan salah satu panti asuhan berlatar belakang keagamaan di kota Bandung yang berdiri sejak tahun 2012 yang menerima anak asuh mulai dari usia bayi sampai dengan usia remaja. Di Panti Asuhan X terdapat dua asrama terpisah, yaitu satu asrama putra dan satu asrama putri. Mayoritas anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan X berada pada usia remaja. Kemudian, Panti Asuhan X bertanggung jawab atas kehidupan anak asuhnya terutama dalam aspek pendidikan formal maupun informal. Khoirunnisa, Ishartono & Resnawaty (2015) seperti yang dikutip dalam Widowati (2018) menjelaskan bahwa anak-anak asuh di panti asuhan akan diberikan pelayanan sebagai bentuk pengganti peran orang tua agar anak-anak asuh tetap dapat berkembang dan memperoleh kesempatan yang luas seperti anak-anak lain pada umumnya.

Remaja di panti asuhan bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dalam menentukan masa depannya, sedangkan remaja pada umumnya masih membutuhkan pengarahan dari

orangtua dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan proses perkembangannya (Sarwono, 2011 dalam Lete,dkk 2019). Oleh karena itu walaupun remaja yang tinggal di panti asuhan melakukan kegiatan bersama-sama dengan anggota lainnya di panti asuhan, akan tetapi tetap saja mereka harus bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri. Mereka harus lebih mandiri daripada remaja lainnya. Hal tersebut seperti yang terjadi di Panti Asuhan X. Di Panti Asuhan X, terdapat beberapa kegiatan dilakukan secara bersamaan seperti, belajar bersama, beribadah puasa senin dan kamis, shalat dan mengaji bersama, masak dan makan bersama, dan berbagai kegiatan lainnya. Selain itu, karena jumlah pengasuh atau orangtua asuh di Panti Asuhan X terbatas, maka Panti Asuhan X menerapkan sistem saling asuh, dimana anak asuh yang lebih dewasa usianya harus mengasuh anak asuh lain yang lebih muda. Oleh karena itu, remaja di Panti Asuhan X dituntut untuk lebih mandiri daripada remaja lainnya yang tinggal dengan keluarga karena remaja panti harus bertanggung jawab mengasuh adik asuhnya dan juga bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dalam menentukan kehidupan mereka kedepannya.

Selain itu kondisi di panti asuhan berbeda dengan kondisi di luar panti asuhan dimana ada batasan, aturan, interaksi dan sistem yang berlaku (Mulia, Elita, & Woforst, 2014). Di Panti Asuhan X terdapat beberapa aturan yang harus diikuti oleh remaja yang tinggal, seperti tidak boleh memainkan *gadget* bahkan memilikinya selama berada di panti asuhan sampai tamat SMA kecuali ada hal-hal penting yang memerlukan *gadget*, waktu bermain yang sangat terbatas, serta berbagai aktivitas dan kegiatan yang telah terjadwal yang harus diikuti oleh remaja yang tinggal di Panti Asuhan X. Hal ini dilakukan oleh pengurus dan pengelola Panti Asuhan X agar proses belajar remaja yang tinggal di Panti Asuhan X tidak terganggu dan agar remaja panti menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Panti Asuhan X juga menyediakan beberapa fasilitas bagi remaja yang tinggal disana akan tetapi fasilitas tersebut masih terbatas.

Selanjutnya terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi remaja harus rela berpisah dengan keluarganya sehingga berada di sebuah panti asuhan, diantaranya faktor ekonomi keluarga yang rendah, menjadi yatim, piatu, atau bahkan yatim piatu (Rahmawati, Listiyandini, Rahmatika, 2019). Mulia, Elita, & Woferst, (2014) menjelaskan bahwa alasan mengapa remaja di panti asuhan tidak tinggal bersama orangtua dan keluarga yang utuh lagi karena faktor ekonomi ataupun orang tua yang sudah meninggal sehingga salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensinya pun tidak ada. Selain itu ditemukan pula bahwa sebagian besar remaja di Panti Asuhan X tidak tinggal di panti sejak kecil, akan tetapi baru beberapa tahun saja bahkan baru beberapa bulan saja.

Kehidupan yang dijalani oleh remaja di panti asuhan memiliki beberapa tantangan. Ilahi & Akmal (2018) menyebutkan remaja panti asuhan seringkali kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang sepenuhnya karena minimnya pengurus di panti asuhan (Rahmawati, Listiyandini, Rahmatika, 2019). Mulyati (dalam Rahma, 2011) mengungkapkan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami gangguan psikologis (Ananda & Sawitri, 2015).

Remaja dalam perspektif Islam. Dalam Islam, remaja adalah seseorang yang telah mencapai *akhil baligh*. *Akhil* ialah yang secara bahasa artinya berakal, memahami, atau mengetahui. Sementara *baligh* dapat didefinisikan sebagai seseorang yang sudah mencapai usia tertentu dan dianggap sudah dewasa, atau sudah mengalami perubahan biologis yang menjadi tanda-tanda kedewasaannya (Rasjid, 2010: 83). Seseorang telah mencapai *akhil baligh* maka dalam Islam disebutkan bahwa ia telah menanggung tanggung jawab atas kehidupannya sendiri, secara agama pun ia bertanggung jawab atas kewajiban beribadahnya kepada Allah SWT. Allah berfirman dalam Surah an-Nur ayat 59 yang berbunyi :

"Dan apabila anak-anakmu telah sampai ihtilam (umur balig), maka hendaklah mereka meminta izin, seperti orang-orang sebelum mereka meminta izin".

Diriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib bahwa Nabi Muhammad saw bersabda :

"Terangkatlah pertanggungjawaban dari tiga golongan, yaitu orang tidur hingga ia bangun, anak-anak hingga ia ihtilam (bermimpi basah dan mengeluarkan mani), dan orang gila hingga ia sembuh (kembali berakal)."

Terdapat ragam pendapat ulama mazhab tentang usia seseorang untuk disebut sudah *baligh*. Mazhab Syafii dan Hambali secara umum menyebutkan, usia *baligh* untuk laki-laki dan perempuan adalah 15 tahun. Sedangkan mazhab Hanafi menerapkan batas minimal dan maksimal usia *baligh*, yaitu batas minimal adalah 12 tahun untuk laki-laki dan 9 tahun untuk perempuan, sedangkan batas maksimalnya, yaitu 18 tahun untuk laki-laki dan 17 tahun untuk perempuan. Kemudian mazhab Maliki memberikan batasan usia *baligh* adalah genap 17 tahun memasuki 18 tahun, atau genap 18 tahun.

Kerangka Berpikir

Remaja adalah individu yang sedang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak-anak akan tetapi belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Selama berada pada masa ini, seorang remaja akan mendapatkan banyak perubahan baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Selain itu remaja juga akan menghadapi berbagai tantangan dan rintangan yang mungkin akan menjadi masalah ataupun hambatan bagi perkembangannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hall (1904) yang mengatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana individu akan mengalami "badai dan stres" akibat konflik dan perubahan suasana hati (Hall, 1904 dalam Santrock, 2012, hlm. 6). Untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapinya, remaja masih

harus didampingi oleh orang dewasa. Hal ini merupakan sesuatu yang kurang didapatkan oleh remaja yang tinggal di Panti Asuhan X.

Panti asuhan X merupakan salah satu panti asuhan yang dapat menerima remaja dari berbagai latar belakang seperti remaja yang ditinggalkan oleh orangtua, tidak memiliki orangtua yang lengkap (yatim atau piatu), berasal dari keluarga dengan ekonomi yang sangat rendah hingga gelandangan. Panti asuhan X memiliki aturan tersendiri untuk mengatur kehidupan remaja yang tinggal di panti tersebut. Aktivitas dan kegiatan di panti asuhan telah dijadwalkan dan harus diikuti oleh seluruh remaja panti secara teratur. Berbagai kegiatan memang dilakukan secara bersamaan. Selain melakukan berbagai kegiatan di Panti Asuhan X, remaja juga melakukan aktivitas dan kegiatan di sekolah seperti remaja lainnya. Remaja panti asuhan memang difokuskan untuk belajar dan menjalani kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

Banyak sekali anak-anak yang tinggal di panti asuhan ini dan mayoritas dari penghuni panti asuhan ini adalah remaja. Remaja di panti asuhan ini memiliki tantangan tersendiri mengingat keberadaan mereka di Panti Asuhan X bukan sedari dulu. Remaja di Panti Asuhan X harus menyesuaikan diri dengan aturan di panti asuhan tersebut. Selain itu, tak jarang mereka juga menghadapi berbagai masalah di internal panti asuhan ataupun di luar panti asuhan. Keterbatasan fasilitas pun dapat menjadi hambatan dan masalah bagi sebagian remaja di panti asuhan ini. Selanjutnya keterbatasan jumlah orang dewasa yang ada di panti asuhan membuat remaja panti tidak mendapatkan perhatian secara penuh. Remaja panti asuhan dituntut untuk lebih mandiri daripada remaja lain yang tinggal dengan keluarganya. Oleh karena itu dibutuhkan suatu ketahanan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang muncul. Ketahanan dalam psikologi disebut dengan resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam merespon keadaan yang sulit secara sehat dan mampu untuk tetap produktif walaupun dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman yang dapat memicu terjadinya stres (Reivich & Shatte, 2002). Orang yang resilien memiliki beberapa karakteristik personal, seperti memiliki regulasi emosi yang baik, daya tahan terhadap stress, fleksibel dan mampu menerima perubahan, memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain, dan memiliki kontrol diri (Reivich dan Shatte, 2002; Connor dan Davidson, 2003 dalam Fidinillah,2018). Resiliensi terbentuk atas tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis sebab-akibat, empati, efikasi diri dan pencapaian (*reaching out*).

Telah disebutkan bahwa salah satu karakteristik orang yang resilien adalah memiliki daya tahan terhadap stres. Untuk mengatasi stres akibat dari permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dibutuhkan *coping*. Lazarus dan Folkman (Synder dan Lopez, 2002) mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses atau cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tuntutan dari dalam atau pun luar yang dianggap dapat menimbulkan ketegangan yang melebihi kapasitas individu (Octarina, 2013). Selanjutnya Pargament (1990,1997) menyatakan bahwa banyak orang mengandalkan kepercayaan dan praktik agama sebagai *coping* untuk membantu mereka menghadapi keadaan yang sulit atau negatif dan juga hal itu dilakukan karena mereka menyadari keterbatasan mereka (Bush, Rye, Brantm Emery, Pargament, dan Riessinger, 1999).

Pargament (1997) mendefinisikan *religious coping* sebagai suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, mengikuti kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah serta memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan kejadian berbahaya yang menekan kehidupan seseorang. *Religious coping* dilakukan untuk mengurangi dampak dari keadaan yang membuat seseorang merasa tertekan karena individu percaya bahwa agama dapat

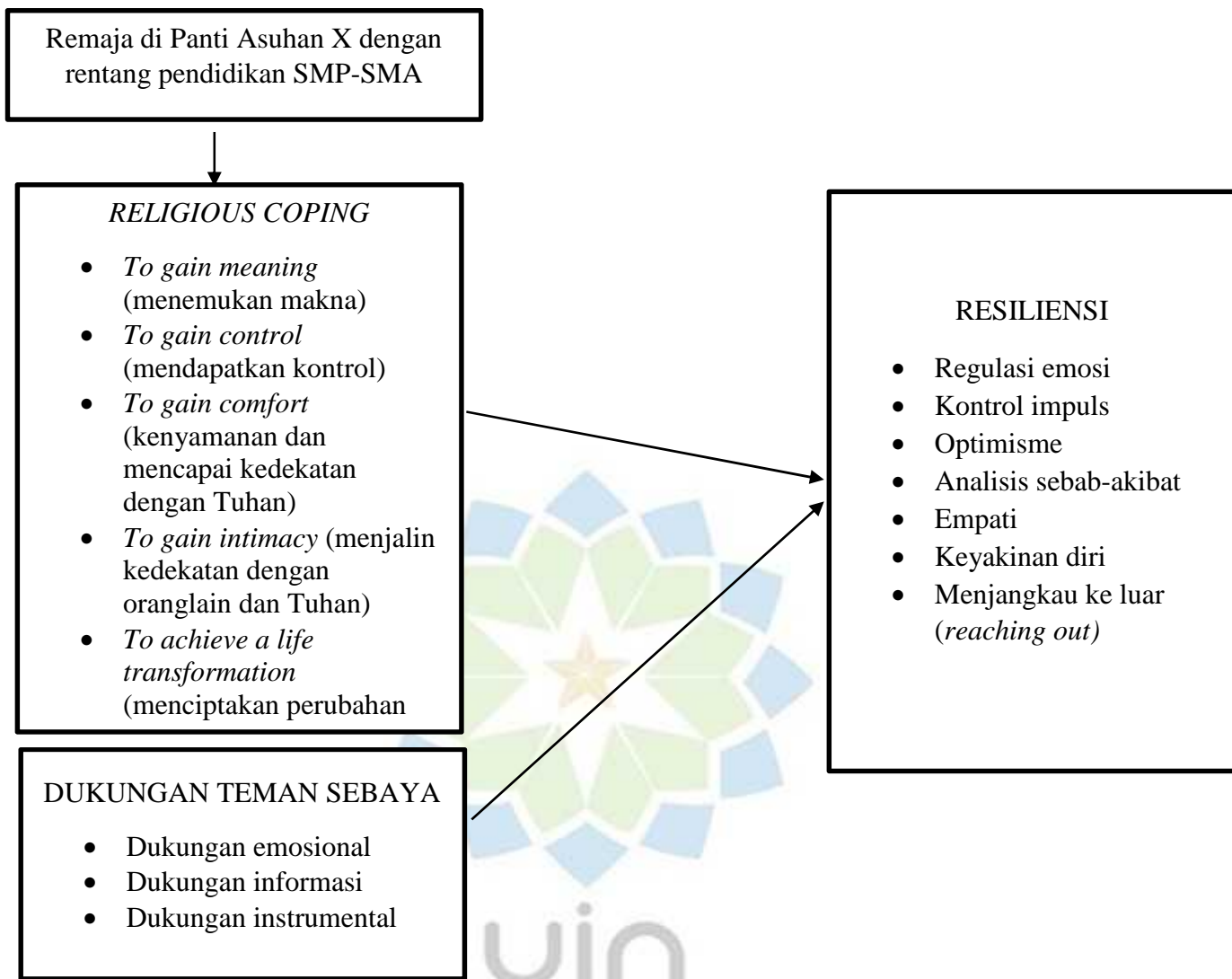
memberikan kerangka kerja untuk memahami penderitaan emosional dan fisik dan dapat memfasilitasi ketekunan atau penerimaan dalam menghadapi penyebab stres.

Selain harus memiliki *coping* yang baik, terkadang dukungan dari oranglain dibutuhkan oleh individu untuk tetap dapat resilien dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Salah satu dukungan yang didapatkan remaja adalah dukungan dari teman sebaya. Solomon (2004) mendefinisikan dukungan teman sebaya sebagai dukungan sosial emosional, dukungan informasi dan dukungan instrumental yang saling diberikan oleh orang yang memiliki kondisi kesehatan mental kepada orang lain yang memiliki kondisi atau pengalaman serupa untuk membawa perubahan sosial atau pribadi yang diinginkan. Menurut Ekasari & Andriyani (2013) hubungan dengan teman sebaya memberikan arti penting terhadap resiliensi seseorang. Ketika seorang remaja dapat menjalin hubungan pertemanan dengan baik, biasanya mereka menunjukkan sikap yang positif, saling membantu dan memberikan dukungan yang positif.

Berdasarkan uraian di atas dapat diduga bahwa pada masa remaja, individu akan menghadapi tantangan yang mungkin akan menjadi stresor dalam kehidupannya terutama pada remaja panti asuhan. Oleh karena itu dibutuhkan suatu ketahanan psikologis yang disebut dengan resiliensi. Permasalahan yang timbul seringkali menimbulkan ketegangan yang melampaui batas kemampuan individu. Oleh karena itu untuk tetap dapat bertahan (resilien) dalam menghadapi masalah dibutuhkan suatu cara atau *coping*. Salah satu strategi *coping* yang dapat digunakan yakni *religious coping*. Ketika individu percaya bahwa agama dapat membantunya dalam menghadapi keadaan yang sulit dan karena ia menyadari keterbatasannya, maka ia akan melakukan apa yang dianjurkan oleh agamanya agar tetap resilien. Selanjutnya untuk menjadi pribadi yang lebih resilien dibutuhkan dukungan dari orang disekitar, termasuk dukungan dari teman sebaya. Ketika seorang remaja dapat menjalin hubungan pertemanan dengan baik, biasanya mereka menunjukkan sikap yang positif, saling

membantu dan memberikan dukungan yang positif sehingga merasa dapat menghadapi permasalahannya dengan lebih baik dan hal ini dapat meningkatkan resiliensi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema berikut :





Gambar 2.1. Skema kerangka berpikir

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari skema kerangka berpikir di atas, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh *religious coping* dan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan”.