

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fenomena yang terjadi pada tahun ini dan ramai dibicarakan pada tahun 2020, ialah sebuah keadaan yang ditandai dengan kemunculan sebuah virus baru yang menyebar ke seluruh dunia. Virus tersebut dikenal dengan nama Covid-19. Keberadaannya yang amat membahayakan nyawa siapapun yang terpapar, dan dapat menyebabkan kematian secara instan lewat pernafasan manusia.

Selain itu, virus ini membawa berbagai permasalahan pada penduduk Indonesia, bahkan seluruh dunia yang terpapar menerima dampak dari adanya Covid-19 ini, salah satunya ialah kesehatan jiwa yang menurun karena sebab kemunculan dari banyaknya sumber stres (*stressor*), seperti angka kematian yang semakin meningkat akibat dari penularan virus, maraknya pemberitaan *hoax* yang belum pasti kebenarannya, menurunnya penghasilan ekonomi, kegiatan belajar dan bekerja yang harus dilaksanakan di rumah. Oleh sebab itu akhirnya membuat aktivitas di luar rumah menjadi terbatas. Kepelikan yang harus dialami akibat pandemi menjadikan seseorang rentan menderita stres (Daulay, 2020, hal 350).

Pada awal mulanya saat pandemi ini individu yang mengalami stres masih dianggap biasa, karena tuntutan kepada setiap individu yang harus mampu untuk beradaptasi dari berbagai perubahan yang menjadi kebiasaannya sehari-hari. Dikutip dari Jurnal milik Kementerian Kesehatan RI, pertama kali diberitakan di Indonesia yaitu tentang persoalan Covid-19 tepatnya pada 2 Maret 2020 saat ada pelaporan bahwa ada dua orang yang terkontaminasi. Maka dari itu Bapak Jokowi mengintruksikan supaya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan belajar dan bekerja dari rumah (Kesehatan, 2020, hal 178).

Kebijakan baru yang banyak muncul akibat pandemi ini seperti

beberapa akses jalan yang akhirnya ditutup, jumlah transportasi dan jam operasional transportasi yang juga dibatasi, dengan maksud agar aktivitas masyarakat dirumah dapat terkendali, kebijakan tersebut kini banyak dikenal dengan istilah “*lockdown*” (Yunus & Rezki, 2020, hal 229).

Situasi “*lockdown*” berjalan selama 3 bulan di Indonesia pada pertengahan tahun 2020. Kondisi masyarakat kala itu banyak dipaksa agar mampu dengan pembiasaan melakukan berbagai aktifitas dirumah dan membatasi kegiatan di luar rumah. Bila ditinjau dari keadaan psikis seseorang, situasi transformasi yang secara instan terjadi saat ini akan menimbulkan emosi-emosi negatif. Oleh karena itu diperkuat oleh pernyataan Damayanti dalam artikel karya Daulay menyampaikan bahwasanya manusia harus bisa beradaptasi dengan berbagai perubahan juga kondisi di dalam kehidupan yang terjadi agar tidak memicu stres (Daulay, 2020, hal 350).

Definisi Stres yang diartikan di dalam kamus psikologi karya Sitanggang (1994) ialah tertekannya suatu situasi baik secara fisik maupun psikis. Sedangkan tekanan atau stres yang dihasilkan dari psikologis atau fisiologis seseorang disebut dengan *stressor*. Reaksi dari setiap manusia terhadap stres sifatnya sangat personalisasi dan bervariasi bagi setiap individu disaat yang berlainan. Banyak orang yang mengabaikan bahkan menganggap bahwa simtom stres merupakan hal yang biasa dan bisa terjadi kapan saja. Pernyataan dari teori stres satu di antaranya menyatakan bahwa pandangan hidup yang tertanggulangi akan dimiliki oleh pribadi yang toleran terhadap stres. Dalam hal lain ketidakberdayaan individu yang mengalami stres akibat peristiwa yang ada di sekitarnya bisa berdampak negatif bila tidak diatasi (Goliszek, 2005, hal. 14).

Stressor yang dimiliki oleh setiap individu pasti berbeda-beda. Bergantung pada bagaimana individu bisa melihat kondisi dan situasi yang sedang dihadapinya, karena pada kondisi tertentu dapat menjadi sebab terjadinya stres pada diri seseorang. Maka dari itu, Fieldmasn berpendapat bahwa seseorang yang memiliki *stressor* yang sama dapat mengalami tingkat stres yang berbeda (Rosalina & Hapsari, 2012, hal. 20).

Setiap individu pasti pernah mengalami stres, termasuk kondisi stres yang banyak dialami oleh seorang ibu rumah tangga akibat pandemi Covid-19. Berdasarkan data yang sudah diperoleh oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melalui websitenya yakni <http://pdskji.org/home>, setelah dilakukannya survei secara daring mengenai kesehatan mental bahwa ada 3 masalah psikologis diantaranya ialah cemas, depresi dan trauma, terhimpun sebanyak 1.552 responden dengan hasil 76,1% dari responden perempuan yang rentang usianya antara 14 sampai 71 tahun mengalami masalah psikologis. Adapun survei yang dilakukan oleh Direktorat Publikasi Ilmiah dan Informasi Strategis Institut Pertanian Bogor (IPB) tentang hasil perhitungan cepat Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi yang hasilnya menunjukkan sebanyak 66% respondennya yang merupakan perempuan sudah menikah dengan gangguan psikologis yang paling banyak merasakan mudah cemas dan gelisah melalui angka yang diperlihatkan sebanyak 50,6%, mudah sedih sebanyak 46,9%, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi sebanyak 35,5%.

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) arti dari ibu rumah tangga ialah seorang wanita yang mengelola beragam urusan rumah tangga atau bisa disebut tidak bekerja di kantor. Definisi lain menurut pendapat Dwijayanti bahwa ibu rumah tangga merupakan perempuan yang banyak menggunakan waktunya di rumah dan dipersebabkan untuk merawat anak-anaknya (Junaidi, 2017, hal. 78). Pemahaman lainnya mengenai pengertian ibu rumah tangga yang disampaikan oleh Kartono ialah perempuan yang waktunya banyak dipakai untuk memelihara dan menerapkan pola asuh yang baik dan benar untuk semua anaknya (Kartono, 2011, hal. 18).

Rasa jenuh yang dirasakan oleh ibu rumah tangga akibat rutinitas keseharian yang berulang seringkali menimbulkan stres. Maka tugas sebagai ibu rumah tangga terbilang tidak mudah seperti yang dibayangkan. Peran ibu rumah tangga adalah merawat anak-anak sepenuhnya, namun dalam hal lain para ibu rumah tangga masih tetap berkeinginan untuk menghasilkan karya dan membantu ekonomi keluarga. Oleh karena itu kenyataan yang dilalui

para ibu rumah tangga seringkali memicu keinginan dan kenyataan yang tidak sesuai (Kartono, 2011, hal. 20).

Peran yang dijalankan oleh ibu rumah tangga kadang kala dijalari beragam masalah psikologis yang bila tidak diatasi akan menimbulkan stres. Adanya rasa cemas yang berkelanjutan akan memicu terjadinya gangguan stres yang kemudian berdampak pada terhambatnya aktivitas sehari-hari. Tuntutan dan tanggung jawab seorang ibu rumah tangga bisa menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan stres. Dimana seorang ibu rumah tangga memiliki banyak peran di dalam kehidupan. Tak hanya ibu rumah tangga saja, setiap manusia pasti memiliki pengalaman terhadap stres bahkan di saat manusia itu sendiri lahir ke dunia (Rosalina & Hapsari, 2014, hal. 19).

Dikutip dalam klikdokter.com bahwa pada masa pandemi tugas seorang ibu rumah tangga ditambah dengan bertanggung jawab selama anak sekolah daring. Dalam prosesnya, respon dari seorang anak ketika diajari oleh ibunya bisa beragam. Ada yang mudah, dan bahkan pula ada yang sulit untuk memahami. Dalam salah satu website bernama populix, menjelaskan beberapa hal yang membuat Ibu Rumah Tangga menjadi kalangan yang cukup banyak terdampak serangan cemas yakni disebabkan oleh kondisi finansial keluarga yang menurun, kesulitan dalam mengurus dan menemani sekolah anak yang belajar jarak jauh dirumah, dan juga beberapa masih harus bekerja dan tidak menggunakan tenaga asisten rumah tangga yang bisa membantu untuk mendampingi anak. Pada website klikdokter.com yang ditulis oleh Ayuni pada tahun 2020 menjelaskan bahwa saat anak mengalami kesulitan dalam memahami materi sekolah, yang terkadang membuat sebagian ibu cenderung mengalami stres. Selain itu, tidak semua ibu memahami materi sekolah anak mereka. Hal tersebut membuat ibu kesulitan dalam mendampingi anak belajar.

Dikutip dari kompas.id bahwa Presiden Jokowi mengeluarkan surat Keputusan Presiden pada tanggal 13 April 2020 berkaitan dengan bencana nonalam penyebaran wabah Covid-19 yang ditetapkan menjadi bencana nasional. Pada website klikdokter.com yang ditulis oleh Ayuni pada tahun

2020 menjelaskan bahwa berbagai cara dapat digunakan oleh Ibu Rumah Tangga untuk mengatasi stres, salah satunya ialah dengan melakukan *self-care* atau bisa disebut dengan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk merawat kesehatan mental dan fisik.

Pada penelitian ini peneliti menguji tingkat efektivitas dari *Coping Religius* melalui doa sebagai salah satu alternatif penyelesaian dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga. Komponen religius sering digunakan untuk bangkit dari bencana. Didapatkan dari survey nasional oleh Schuster (2001) di Amerika Serikat mengenai reaksi stres setelah adanya insiden serangan 11 September, pada saat itu ditemukan bahwa kembalinya seseorang pada agama yang dianutnya (berdoa atau perasaan spiritual) merupakan coping tingkat dua terbanyak yang umum dilakukan. Disebutkan pula oleh Peres dkk, ketika mengalami kasus yang traumatik atau kasus yang menekan, coping yang didasarkan pada keyakinan keagamaan dipergunakan oleh banyak orang. Maka dari itu sangat serasi dengan ungkapan Folkman dan Moskowitz (2004) disebutkan bahwa agama seringkali digunakan ketika individu memerlukan solusi dalam menjumpai situasi yang menekan, terlebih dalam mendeteksi kekuatan untuk bertahan dan hikmah dari kesulitan yang menantang kehidupan (Octarina & Afiatin, 2013, hal. 98).

Upaya-upaya pasti dilakukan ibu rumah tangga untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Cara mengantisipasi dampak psikologis tersebut diperlukannya strategi pada *coping* atau cara untuk mengatasi *problem* yang tepat sasaran, agar perasaan khawatir, cemas bahkan stres dapat diminimalisir. Menurut Yani, *coping* ialah siasat yang dilakukan seseorang untuk mengurangi bahkan menghilangkan krisis psikologis saat stres. Berdasarkan pendapat Sarafino tentang *coping* bahwa hal tersebut merupakan sebuah upaya untuk mengurangi bahkan menetralsir stres. Sedangkan menurut Haber dan Runyon mendefinisikan *coping* sebagai bentuk pemikiran (positif atau negatif) dan perilaku yang dapat mengurangi beban keadaan individu agar tidak memicu timbulnya stres. Respons tersebut menurut pendapat Folkman dinamakan sebagai strategi *coping*, dimana tindakan yang

diambil sebagai bentuk penanggulangan situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menentang, membebani dan melebihi kemampuan yang dimiliki. Menurut Carver dkk (1989) ada 7 bagian strategi *coping*, yang diantaranya: (a) Keaktifan diri ialah usaha yang dilakukan secara langsung untuk mencoba menghilangkan *stressor* (b) Tahap Perencanaan yaitu memikirkan tentang cara menangani penyebab stres dengan mengadakan strategi untuk bertindak dan memikirkan langkah dan upaya yang perlu diambil (3) Penguasaan diri yaitu membatasi keterlibatan individu dalam aktivitas kompetisi dan tidak tergesa-gesa (4) Dukungan sosial instrumental yang bersifat fungsional seperti nasihat, bantuan atau informasi (5) Dukungan yang bersifat emosional melalui dukungan moral, simpati dan pengertian (6) Rekognisi atas sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksa agar dapat mengatasi masalah (7) Religiusitas ialah keyakinan individu yang mendamaikan dan memecahkan masalah melalui keagamaan (Sari, 2020, hal. 80).

Berdasarkan judul yang diambil dalam penelitian ini, penulis memilih strategi *coping* melalui aspek religiusitas dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga. Dikutip dalam Jurnal Intervensi Psikologi tahun 2013 menjelaskan tentang *Coping Religius* yang didefinisikan oleh Pargament dkk (2011, hal. 52) sebagai usaha yang dilakukan dengan cara yang suci (bersih) untuk memahami dan mengatasi tekanan hidup. Didalam jurnal tersebut Karekla dan Canstantinou (2010, hal. 371) memiliki gagasan bahwa *Coping Religius* mengaitkan perilaku dan proses kognitif yang muncul dari agama yang dianut ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan. Melalui keterlibatan dari penilaian pada suatu peristiwa sebagai rencana dari Tuhan, sementara itu unsur perilaku dengan memberlakukan penggunaan praktek-praktek keagamaan semacam bersembahyang dan berdoa menjadi solusi yang ditawarkan oleh agama (Octarina & Afiatin, 2013, hal. 98).

Menurut pendapat Pargament (1991, hal. 67) dikatakan bahwa agama bisa menjadi bagian penting dari konstruksi *coping*, sebagai contohnya individu bisa berbincang tentang suatu fenomena religius, penilaian religius, kegiatan *Coping Religius*, serta tujuan religius dalam *coping*. Agama

merupakan elemen yang memiliki dua arah peran dari metode konselingnya yakni dapat membantu pelaksanaan *coping* dan tindakan *coping* dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Misalnya individu lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, percaya bahwa peristiwa yang ada dalam kehidupan merupakan kehendak dari Tuhan, khusyuk dalam melaksanakan ibadah, dan giat ikut serta dalam kegiatan-kegiatan keagamaan. Hal tersebut yang akan memberikan dampak baik agar tetap bertahan dalam menghadapi stres kehidupan (Daulay, 2020, hal. 352).

Pada penelitian ini, *Coping Religius* dipakai untuk mengajak para ibu rumah tangga yang mengalami stres menggunakan alternatif berdoa sebagai strategi *Coping Religius*. Peristiwa yang ibu rumah tangga alami bisa dilihat dengan sudut pandang yang lebih positif ialah melalui agama. Maka dari itu konteks bencana dalam penilaian positif dapat menumbuhkan harapan dan keyakinan bagi para ibu rumah tangga terhadap kekuatan yang dimilikinya. Keyakinan di sini di praktikan melalui ritual keagamaan yakni dengan berdoa.

Doa adalah kegiatan praktik keagamaan yang tak jarang kita jumpai dalam berbagai kepercayaan atau agama. Dalam islam berdoa didefinisikan sebagai salah satu ibadah. Selain itu berdoa juga sebagai media bagi setiap mukmin dalam menyampaikan, meminta, mengadu dan bahkan mengeluh tentang sesuatu keadaan kepada penciptanya (Aulia, 2019, hal. 20).

Penjelasan mengenai anjuran untuk berdoa bahkan dapat kita jumpai firman Allah dalam alquran yaitu Q.S al-Araf ayat 55-56:

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ
وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۗ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

“Berdoalah kepada tuhanmu dengan merendahkan diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampui batas. Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah Allah memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik” (Aulia, 2019, hal. 26).

Berbicara perihal doa, pastinya tidak terlepas dari ketentuan dan syarat

yang mengikat padanya sebagai kriteria terkabulnya suatu doa. Kandungan dari surat Al-Araf ayat 55 tadi sebagai mana misalnya. Allah berfirman bahwa berdoalah dengan bertawadhu dan menggunakan suara yang lembut, kelanjutan dari ayat tersebut juga mengatakan bahwa berdoalah juga dengan rasa takut dan penuh harapan. Dapat disimpulkan dari kedua point tersebut bahwa poin etika dan kesungguhan hati menjadi salah satu faktor diterimanya doa. Kemalangan atau penderitaan juga menjadikan seseorang lebih dekat dengan Tuhannya. Saat seseorang terlibat dalam keadaan susah, langkah paling pertama yang ia ingin lakukan adalah ia membutuhkan sandaran yang dengannya segala penderitaan maka instrumen utama untuk mengangkat dan mencapai harapan kita ialah dengan berdoa. Jalaluddin Rahmat (Rahmat, 2012, hal. 57) dalam bukunya menjelaskan bahwa, bila kita menganalisis doa-doa yang ada di dalam pustaka kehidupan manusia, terdapat keterkaitan yang kuat antara doa dengan kesulitan. Itulah hal yang memunculkan khusyuk dalam doa (Aulia, 2019, hal. 35).

Pada kenyataannya doa yang selalu dipanjatkan dengan rasa yang sungguh-sungguh tanpa sedikitpun berputus asa dan beritikad bahwa doanya akan Allah kabulkan, sehingga dapat dipastikan apapun yang sedang diharapkan atau dihajatkan akan dikabulkan Allah SWT. senada dengan firman Allah:

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

“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembahku akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina”. (QS.Al-Mukmin: 60) (Aulia, 2019, hal. 27).

Setelah mengadakan observasi lapangan kepada Ibu-ibu Majelis Ta’lim Mesjid Al-Ikhlas Baleendah Permai 3. Banyak ditemukan ibu rumah tangga yang merasa *stress* ketika mengajar anak di rumah. *Stressor* muncul karena ibu rumah tangga yang kewalahan mengajarkan anak-anaknya di rumah karena ibu tidak paham tentang materi sekolah anak mereka. Hal tersebut membuat ibu kesulitan dalam mendampingi anak belajar. Banyak ditemukan

juga di beberapa sekolah di mana guru kelas tersebut hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan materi, jadi ibu-ibu rumah tangga perlu menjelaskan bagaimana pelajaran anak dan sekaligus membimbing anak dalam pengerjaan tugas di rumah. Selain itu banyak ditemukan pula anak yang tidak mau nurut ketika ibunya yang mengajar di rumah. Dua keadaan tersebut yang akhirnya membuat ibu rumah tangga merasa *stress*. Sebagian banyak dari ibu-ibu yang menginginkan masa pandemi segera berakhir dan kegiatan belajar anak kembali semula disekolah bersama gurunya.

Sesuai dengan fenomena yang ada, penulis tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang **“Efektivitas *Coping Religius* melalui doa Pada Ibu Rumah Tangga Dalam Mengatasi Stress Di Era Pandemi Covid-19”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran Stres yang dialami ibu rumah tangga saat pandemi Covid-19?
2. Bagaimana metode *Coping Religius* melalui doa dalam mengatasi Stres pada Ibu Rumah Tangga?
3. Seberapa tinggi Efektivitas dari *Coping Religius* melalui doa dalam mengatasi Stres pada Ibu Rumah Tangga?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran Stres yang dialami ibu rumah tangga saat pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui metode *Coping Religius* melalui doa bisa digunakan dalam mengatasi Stres pada ibu rumah tangga.
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi Efektivitas dari *Coping Religius* melalui doa dalam mengatasi Stres pada ibu rumah tangga.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian kali ini penulis berkesempatan untuk mengeksplorasi bahan perkuliahan yang telah diperoleh dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hasil penelitian ini dapat menambah keilmuan tambahan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi khususnya tentang *Coping Religius* sebagai salah satu metode psikoterapi islam yang bermanfaat untuk membantu Ibu-ibu rumah tangga dalam mengatasi Stres di Era Pandemi Covid-19.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan pada hasil penelitian ini strategi *Coping Religius* dapat dijadikan sebagai strategi *Coping Stress* yang efektif dan tepat untuk mengatasi Stres pada ibu rumah tangga di era pandemi Covid-19 melalui metode doa agar merasakan sugesti positif dan membantu mengatasi Stres yang dirasakan.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai *Coping Religius* melalui doa dan Efektivitas dari *Coping Religius* melalui doa ini dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

E. Kerangka Berpikir

1. Ibu Rumah tangga

Menurut pendapat Kartono (2011, hal. 18) Ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan memelihara anak anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar. Definisi lainnya menyebutkan bahwasanya ibu rumah tangga adalah sosok ibu yang berperan dalam (a) mengurus rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu dan kegiatan domestik lainnya; (b) mengasuh dan mendidik anak anaknya sebagai satu kelompok dan peranan sosial; (c) memenuhi kebutuhan efektif dan sosial anak-anaknya; (d) menjadi anggota masyarakat yang aktif dan harmonis

dilingkungannya yang diwujudkan dalam berbagai kegiatan seperti PKK, Arisan, Majelis Taklim (O. U. Effendy, 2004, hal. 32).

Menurut Meriam W, ibu rumah tangga atau *housewife* dikenal serupa dengan istilah bagi wanita yang bertanggung jawab atas seluruh kebutuhan rumah tangganya dan wanita tersebut sudah menikah. Dalam perspektif penulis, ibu rumah tangga adalah perempuan yang telah menikah yang beraktifitas domestik untuk membangun harmonisasi ketahanan keluarga. Dalam jurnal penelitian karya Amitya dan Iriana, terdapat pendapat Kartono (2011, hal 35) yang menyampaikan pengertian menurut konsep tradisional dari ibu rumah tangga yakni Wanita yang menggunakan sebagian besar waktunya untuk memelihara dan mengajarkan anak-anaknya menurut pola-pola yang dibenarkan oleh masyarakat di lingkungan sekitarnya. Ibu yang tidak bekerja merupakan salah satu peran tradisional yang masih tetap banyak dipilih oleh kebanyakan wanita sampai pada saat sekarang ini (Rosalina & Hapsari, 2014, hal. 18).

2. Stres

Didalam buku karya Potter dan Perry (th. 2005), Selye stres didefinisikan sebagai bentuk dari reaksi individu yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan yang dikenakan pada seseorang sehingga akan muncul reaksi dari semua organisme yang dikenai tuntutan dan muncul reaksi pertahanan tiga fase (*alarm, resistensi, and exhaustion*) yang akan dilakukan oleh organisme yang bersangkutan ketika muncul stres dan akan berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, kognitif serta perilaku . Hal tersebut disebut dengan *General Adaptation Syndrom* (GAS) oleh Selye (Aristawati, 2016, hal. 148).

Definisi lain tentang Stres dalam kamus psikologi karya Chaplin (1975, hal 449) ialah kondisi tertekan baik secara fisik maupun psikologis, sedangkan *Stressor* yaitu sesuatu yang menghasilkan tekanan (*stress*) psikologis atau fisiologis (Sitanggang, 1994, hal. 346). Lalu disampaikan pula oleh Lazarus (Taylor et al., 2010, hal. 2) bahwa stres

memiliki kedudukan derajat fungsi kesesuaian lingkungan personal seseorang. Menurutnya, tidak semua situasi mampu menimbulkan stres bagi seseorang.

Pendapat Lazarus lebih fokus pada aspek kognitif stres, yaitu cara seseorang menerima atau menilai lingkungan untuk menentukan apakah terdapat *stressor* (sumber stres). Jika seseorang beranggapan bahwa tuntutan dalam suatu situasi melebihi kemampuannya maka orang tersebut mengalami stres (Davidson, 2004, hal. 794). Kartono (2006, hal 472) berpendapat pula bahwa stres didefinisikan kedalam sebuah respon emosional yang terjadi, apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami suatu halangan, hambatan, atau kegagalan.

Sarafino (2011) mendefinisikan stres sebagai keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, individu mempersepsikan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Senada dengan Sarafino, Santrock (2003, hal. 544) mendefinisikan bahwa, stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Penjelasan lainnya terdapat pada buku “Mental *Hygiene*” karya Dr. H. Syamsu Yusuf, LN. M.Pd., bahwa stres ialah fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti lain bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. *Stress* bisa dialami oleh berbagai rentang usia manusia (Yusuf, 2004, hal. 90).

Menurut Dadang Hawari sebutan stres tak bisa dipisahkan dari *distress* dan depresi karena keduanya saling berkaitan. Stres merupakan “reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya; dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap *stressor* yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih

kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres (Hawari, 1997, hal. 119).

Sementara A. Baum (Shelley, 2003, hal. 115) mengartikan stres merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya.

3. *Coping Religius*

Pargament (2011, hal. 53) berpendapat bahwa *Coping Religius* merupakan upaya yang digunakan untuk memahami dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang suci (bersih). Sedangkan menurut Koenig didalam karya Supradewi (2019, hal. 13) berpendapat bahwa *Coping Religius* adalah strategi *coping* yang mengaitkatkan penggunaan kognisi dan strategi perilaku yang berdasar pada kepercayaan atau kegiatan keagamaan dalam pengelolaan stress emosional atau ketidaknyamanan fisik. Pada dasarnya *Coping Religius* merupakan cara mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan seseorang lewat pemahaman agama yang dimilikinya. Metode ini biasanya dipraktikan melalui pendekatan individu kepada tuhan dengan melakukan kegiatan peribadahan sesuai dengan agama yang dianutnya.

Didalam beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa *Coping Religius* membawa manfaat diantaranya ialah memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan spiritual, meningkatkan kesejahteraan psikologis, meminimalisasi stres, kepuasan hidup (Rakrachakarn, 2015, hal. 420). Juniarly dan Hadjam, mendefinisikan *Coping Religius* sebagai pengaplikasian sebuah keyakinan terhadap agama atau perilaku untuk memfasilitasi pemecahan masalah dan mencegah atau mengurangi konsekuensi negatif dari keadaan emosional kehidupan (Juniarly, 2012, hal. 9).

4. Berdoa

Berdoa menurut Loewenthal (2009) ialah bentuk rasa syukur kepada Tuhan atau objek yang disembah dan bentuk permohonan hikmat. Selain itu doa juga dinilai sebagai karakteristik dasar kehidupan *religious* yang merupakan pusat dari kehidupan beragama dibanding dengan perilaku religius lainnya (Revheim, 2008, hal. 78).

Menurut pendapat Mohammad Saifullah Al-Aziz, dalam bukunya yang berjudul "Risalah Memahami Ilmu Tasawuf" dikatakan bahwa; Doa merupakan suatu sarana berbincang antara makhluk dengan Khaliknya serta dicurahkan segala isi hati yang paling rahasia dan sebagai bentuk realisasi penghambaan dari seorang makhluk. Dengan praktik doa, manusia akan merasa sedang berhadapan langsung dengan Khalik-Nya serta memohon petunjuk maupun perlindungan dari-Nya. Jadi pada prinsipnya doa merupakan kunci dari segala kebutuhan hidup di dunia maupun di akhirat (Al-Aziz, 1998, hal. 277).

Dalam buku yang berjudul "Psikoterapi Religius" karya Dr. Dadang Ahmad Fajar, menjelaskan bahwa doa bentuk peribadahan seorang hamba ke hadapan Allah dengan cara memohon segala harapannya, hanya kepada Dia. Sesuai dengan perintah-Nya. Berbagai bentuk doa bisa membantu dalam proses meringankan beban fisik dan psikis para hamba tuhan (Fajar, 2018, hal. 109).

Dijelaskan pula dalam buku yang berjudul "Bimbingan Rohani Islam" karya Dr. Ahmad Izzan, M.Ag., dan Naan, S.Psi.I., M.Ag., dijelaskan bahwa dengan berdoa adalah sebuah pengharapan dan keyakinan. Maka dengan kita pasrahkan sepenuhnya apa saja yang sedang kita keluhkan hingga Allah membukakan jalan selebar-lebarnya melalui doa yang dipanjatkan. Dijelaskan pula bahwa bila kita sedang dalam situasi tak berdaya sama sekali atau sedang dalam keadaan lemah berdoa merupakan salah satu jalan keluar (Q.S. Ath Thalaq : 2), sumber kedamaian, kekuatan, harapan dan keberanian hidup yang lebih besar (Izzan & Naan, 2019, hal. 108). Agar doa dikabulkan kita wajib

melaksanakan kewajiban kepada Allah dan menaati perintah-perintahnya. Sebagaimana firman Allah dalam alquran surat QS. Al-Baqarah ayat 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿٦٨﴾

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka memperoleh kebenaran."(QS.Al-Baqarah:186)

Didalam buku “Bimbingan Rohani Islam” karya Dr. Ahmad Izzan, M.Ag., dan Naan, S.Psi.I., M.Ag., terdapat Hadits riwayat Al-Bukhari, Muslim, Abu Daud, At-Tirmidzi, Ibnu Majah dan Ahmad; menerangkan ketika Rasulullah bersabda, “Akan dikabulkan doa seseorang selama ia tidak meminta dengan memaksa-maksa, yaitu bila seseorang berkata, ‘Aku sudah berdoa dan berdoa lagi, tetapi tidak dikabulkan’. Kemudian ia merasa kecewa, lalu tidak mau lagi meneruskan berdoa” (Izzan & Naan, 2019, hal. 109). Maka dalam berdoa kita tidak boleh berputus asa dan berkecil hati, tetapi harus terus yakin dan penuh harap kepada Allah.

F. Hipotesis

Hipotesis sementara yang didapat, yaitu:

- H1: Adanya tingkat efektivitas yang signifikan dari *Coping Religius* melalui doa dalam mengatasi stres pada Ibu-ibu Majelis Ta’lim Mesjid Al-Ikhlas Baleendah Permai 3
- Ho : Tidak adanya tingkat efektivitas yang signifikan dari *Coping Religius* melalui doa dalam mengatasi stres pada Ibu-ibu Majelis Ta’lim Mesjid Al-Ikhlas Baleendah Permai 3.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam menyusun penelitian ini, penulis menelaah beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasan dan kajian dengan penulisan-penulisan yang ada sebelumnya. Setelah penulis mencari sejumlah literatur yang berkaitan dengan skripsi ini, beberapa hasil penelitian terdahulu disebutkan diantaranya :

Pertama, Jurnal milik Nurussakinah Daulay, “*Coping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur*” yang dipublikasikan pada tahun 2020. Mengutip dari berbagai sumber dan hasil diskusi, isi Jurnal milik Nurussakinah Daulay menyatakan bahwa *Coping Religius* mampu menghasilkan dampak positif seperti memberikan dukungan dalam pengelolaan emosi negatif dan mengurangi stress melalui praktik agama salah satunya dengan berdoa yang mampu meningkatkan kesehatan mental dan resiliensi.

Kedua, Jurnal milik Mita Octarina dan Tina Afiatin “*Efektivitas Pelatihan Coping Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi*” yang dipublikasikan tahun 2013. Pada penelitian yang dilakukan dalam jurnal ini, ditemukan bahwa pada setiap perempuan penyintas erupsi merapi terdapat peningkatan skor resiliensi yang dihasilkan dari penerapan *Coping Religius* dalam mengatasi kondisi permasalahan kehidupan mereka yang berbeda-beda. Kemudian dapat disimpulkan bahwa didalam penelitian yang ada pada jurnal ini bahwa pelatihan *Coping Religius* dapat meningkatkan resiliensi.

Ketiga, Jurnal penelitian milik Aditya Sari “*Strategi Coping Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Wabah Covid-19*” yang dipublikasikan pada tahun 2020. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aditya Sari kepada ibu rumah tangga, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *coping* menjadi salah satu cara yang disarankan bagi individu manapun yang sedang dalam kondisi dan situasi yang menekan, membebani, menegangkan, bahkan mengkhawatirkan yang bisa memicu munculnya *stress* bahkan depresi.

Maka dari itu strategi *coping* perlu dilakukan sebagai bentuk penyelesaian masalahnya.

Keempat, jurnal penelitian milik M Emy Andayani Citra dan N Luh Gede Yogi Arthani “*Peranan Ibu Sebagai Pendamping Belajar Via Daring Bagi Anak Pada Masa Pandemi Covid-19*” yang dipublikasikan pada tahun 2020. Didalam jurnal ini menjelaskan bahwasanya peran dari seorang ibu rumah tangga cukup besar tanggung jawabnya dalam hal pengasuhan anak. Ibu memiliki peran vital dalam hal pengasuhan anak. Dan menjadi bagian terpenting pula dalam setiap perkembangan anak. Selain itu, dijelaskan pula bahwa peranan ibu semakin besar dalam pendampingan belajar anak selama belajar dirumah dan juga menjadi tantangan tersendiri bagi seorang ibu.

Kelima, jurnal milik Amitya Betty Rosalina dan Iriana Indri Hapsari, “*Gambaran Coping Stress pada Ibu rumah tangga yang tidak bekerja*” yang dipublikasikan pada tahun 2020. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa peran *coping* pada *stress* yang dipakai oleh Ibu Rumah Tangga bekerja dan tidak bekerja memiliki peran strategi yang berbeda. Dan sebenarnya usaha dari *coping* yang digunakan dapat bervariasi dari tiap individu. Dan tidak selalu mengarah ke penyelesaian masalah. Selain itu individu juga dapat menampilkan lebih dari satu strategi *coping* . Penggunaan Strategi *coping* yang dipilih dalam penelitian ini ialah strategi *Emotion Focussed Coping* dan strategi *Problem Focussed Coping* dengan 2 aspek yang berbeda diantaranya aspek *Escape/Avoidance* dan aspek *Seeking Social Support* .

Keenam, skripsi yang dibuat oleh Yuni Alfiyanti “*Coping Religius pada Orang tua yang Memiliki Anak Yang Berkebutuhan Khusus Di Dusun Genting Desa Genting Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang*” yang dipublikasikan pada tahun 2020. Didalam skripsi tersebut menjelaskan bahwa strategi *Coping Religius* yang digunakan oleh orang tua adalah strategi *coping collaborative* , dimana cara penyelesaiannya melalui doa agar dapat menghadapi cobaan yang sedang dihadapi