

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta Islam yang ada di Semarang, Jawa Tengah. UNISSULA menjunjung tinggi nilai-nilai keislaman dan tertuang ke dalam visi dan misinya. Visi perguruan tinggi ini adalah menjadi universitas Islam terkemuka dengan membawa nilai-nilai Islami ke dalam praktik pendidikannya, sehingga tercetak lah generasi umat terbaik atau *Khaira Ummah*. Visi ini tercipta dalam rangka memenuhi panggilan Allah Swt untuk menerapkan nilai-nilai Islami dan menunjukkan pada dunia bahwa Islam adalah *rahmatan lil 'alamin* atau rahmat untuk alam semesta, dan itu dimulai dari melandaskan pengembangan keilmuan dan teknologi dengan nilai-nilai Islami. Adapun misinya yaitu mengintegrasikan konsep pendidikan tinggi dengan dakwah *Islamiyyah* yang disesuaikan dengan kualitas universal, yaitu merekonstruksi dan mengembangkan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi), mendidik dan mengembangkan sumber daya manusia, dan mengembangkan gagasan agar sesuai dengan karakteristik Islam (Visi & Misi).

UNISSULA juga menerapkan strategi pendidikan sebagai upaya mewujudkan visi dan misinya, yaitu menerapkan sistem pendidikan Budaya Akademik Islami (BudAI). Sistem ini tergolong unik, karena mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan nilai-nilai Islami. Sistem ini digagas karena permasalahan pendidikan yang belum memperoleh solusi yang jelas hingga saat ini, seperti pendidikan hanya mementingkan sisi intelektualitas tanpa memperhatikan aspek lain seperti pendidikan karakter. Upaya pendidikan karakter ini sudah pernah diupayakan pemerintah, namun hasilnya belum optimal. Pendidikan karakter ini dapat dimulai dari pendidikan akhlak, sehingga UNISSULA memiliki semangat pendidikan "*Bismillah, Membangun Generasi Khaira Ummah*", yang berarti tidak hanya menciptakan generasi yang intelektual,

tetapi juga memiliki ketaqwaan kepada Allah SWT (Budaya Akademik Islami, 2011). BudAI juga memiliki peran yang fokus pada penguatan akidah, ibadah, dan akhlak, sehingga diciptakan lah pembiasaan atau budaya shalat berjamaah yang diakhiri dengan dakwah singkat dan puji-pujian Allah, berbusana Islami, kebiasaan bersuci (*thaharah*), membiasakan untuk *Iqra'* dalam menguatkan IPTEK dan menerapkan aspek-aspek Islami pada penerapannya, serta mengapresiasi hasil IPTEK (Budaya Akademik Islami, 2011).

Sebenarnya, upaya menerapkan sistem pendidikan Islami di UNISSULA merupakan salah satu pendekatan agar mahasiswa akrab dengan Islam dan menerapkannya ke dalam setiap aspek kehidupannya. Demikian pula dalam konteks penerapannya, nilai-nilai Islam diterapkan sebagai budaya dalam pemecahan masalah sesuai dengan bidang keilmuannya masing-masing. Perkuliahan di setiap bidang keilmuan dimasukkan muatan ke-Islam-an seperti *Islamic Worldview* yang juga memberikan pemahaman tentang mencari kebenaran secara Islami. Hal ini dibutuhkan karena permasalahan yang umat hadapi saat ini berkaitan dengan iman, bukan seperti pada zaman dahulu yang permasalahannya langsung terfokus pada aspek kehidupan seperti ekonomi, pertahanan, dan lain sebagainya (Saefuddin, et al., 2010). Pembiasaan yang masif ini dapat menjadi sarana nilai-nilai ke-Islam-an dalam hati tiap mahasiswa, menyadarkan bahwa penting sekali menghadirkan Allah dalam setiap kehidupan, termasuk mengingat Allah tatkala membutuhkan pertolongan atas permasalahan yang dihadapi.

Fenomena menarik ini kemudian ditelaah lebih lanjut dan ditemukan hasil yang bertentangan. Studi pendahuluan melalui survei secara *online* dan wawancara tentang 'cara mahasiswa menyelesaikan masalahnya' menunjukkan hasil bahwa budaya kampus yang Islami ini ternyata tidak serta merta menjadikan mahasiswanya menerapkan cara penyelesaian masalah secara Islami. Survei *online* terhadap 16 orang mahasiswa UNISSULA menunjukkan prosentase mahasiswa yang menyelesaikan masalah secara Islami sebesar 42%, sedangkan 58%-nya memilih penyelesaian masalah dengan cara melakukan aktivitas lain, seperti pergi bersama teman, bermain *game*, menulis, marah terhadap diri sendiri, mendengarkan musik, menonton film, tidur, makan, diam, dan melakukan *coding*.

Menurut Stone dan Neale, aktivitas lain tersebut dapat dianggap sebagai pengalihan (Stone & Neale, 1984) yang berarti menjauhkan permasalahan dengan mengalihkan perhatian dan pikirannya kepada aktivitas tertentu (Wardani, 2009). Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan untuk memperkuat hasil survei sebagai berikut:

Subjek 1 merupakan mahasiswa tingkat akhir dengan inisial F, berjenis kelamin laki-laki dari Fakultas Hukum. Ia mengatakan:

*“Yang pertama sih saya butuh tempat untuk curhat ya? Bercerita, butuh rekan untuk mendapatkan saran, tapi yang paling saya butuh itu keramaian. Jangan sampai saya sendiri malah melakukan hal yang tidak-tidak, pikiranku malah bingung. Maksudnya, dalam arti ... Malah kita itu berpikiran yang tidak-tidak. Malah mau apa lah, itu lah. Karena saya udah pernah ngalamin itu dan saya butuh orang. Orang di sekitar saya, saya butuh temen-temen. Ya cara menghilangin masalah saya dulu ya saya masuk ke organisasi”*

F mengungkapkan bahwa cara ia mengatasi masalah yang dihadapi yaitu mencari teman karena ia berasumsi akan memperoleh pengalihan diri dari pikiran dan tindakan yang negatif.

Wawancara selanjutnya dengan Subjek ke-2, yaitu mahasiswa laki-laki dari semester empat Fakultas Teknik Jurusan Planologi berinisial A. Saat A ditanyai tentang hal yang sama dengan F, A menjawab:

*“Ya dihadapin. Kalau sudah dihadang ya udah, dihadapin.”*

Jawaban tersebut muncul karena ia merefleksikan dari pengalamannya yang merasa takut karena semasa SMP hingga SMA subjek sering dihadang oleh teman-temannya, namun perasaan takut ini perlahan menghilang karena ia mencoba untuk menghadapi rasa takutnya. Oleh karena itu, subjek A menggunakan cara penyelesaian masalah dengan menghadapi sumber masalah.

Subjek ketiga adalah seorang mahasiswi berinisial Al dari Fakultas Teknik Jurusan Planologi semester empat juga. Al mengaku tidak memiliki permasalahan mental, seperti stres dan sebagainya. Meskipun demikian, Al masih mampu menyelesaikan permasalahannya. Ia mengatakan:

*“Kalau saya ... gimana caranya saya ngendaliin diri sendiri, biasanya saya lebih suka sendiri, bicara sama diri sendiri lah. Gimana cara mengatasi masalah, aku berusaha untuk cari solusi sendiri. Terus biasanya kalau emang udah capek, banyak tugas, ini lah ini lah, saya biasanya tidur.”*

Dari kutipan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa subjek berinisial Al ini cenderung mengandalkan diri sendiri daripada orang lain dan biasanya akan langsung tidur ketika sudah kelelahan.

Subjek terakhir yaitu seorang mahasiswi berinisial S dari Fakultas Ilmu Keperawatan semester dua.

*“Kalau saya lebih ke introspeksi diri sendiri. Kadang suatu masalah ada karena perilaku kita sendiri, atau dari perasaan kita sendiri. Misal, kadang kita merasa depresi tuh balik lagi ke diri kita. Kita yang susah menerima keadaan, kita yang susah menerima kenyataan. Terus, kalau misalkan kita kayak gitu nggak usah nyalahin keadaan gitu loh. “Oh, mungkin aku yang kurang gini ... atau aku yang salah menerima. Kadang kalau memang butuh banget ... cerita ke temen. Lebih menyakinkan. Kan sudah introspeksi nih. Kayak gini bener nggak ya kira-kira? Coba tanya sama dia.”*

S menyadari bahwa permasalahan dapat disebabkan karena perilaku orang itu sendiri, sehingga cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah adalah introspeksi diri. S yakin jika introspeksi diri akan membuat seseorang menerima permasalahan yang dihadapi dan dapat dijadikan bahan perbaikan diri. S juga merasakan efek positifnya, yaitu kondisinya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, subjek juga membutuhkan teman bercerita.

Keempat subjek yang diwawancarai ini menyebutkan jawaban yang bervariasi. Secara garis besar, penyelesaian masalah yang dipilih adalah mencari teman, serta lebih percaya kepada dirinya sendiri untuk menyelesaikan permasalahannya, salah satunya dengan introspeksi serta melakukan perbaikan diri. Mahasiswa yang lebih memilih teman untuk membantu menyelesaikan masalahnya mendasarkan perilaku mereka pada kepercayaan yang mereka miliki terhadap orang-orang tersebut.

Hasil survei dan wawancara di atas menunjukkan bahwa penyelesaian masalah pada mahasiswa UNISSULA belum Islami, padahal lingkungan kampus

sudah didesain sedemikian rupa agar mahasiswanya selalu mengingat Allah, termasuk dalam menyakinkan dirinya bahwa dengan Allah lah semua masalah akan terselesaikan, dan dalam Psikologi cara menyelesaikan masalah secara Islami ini disebut sebagai koping religius.

Koping merupakan proses kognitif dan perilaku dalam rangka mengurangi rasa tertekan saat dihadapkan pada kondisi stres. Ketidakmampuan menghadapi masalah dengan baik akan memperburuk aspek kehidupan yang lain dan dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang menurun atau bahkan tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Seseorang dapat dikatakan berhasil melakukan koping jika individu mampu memandang masalahnya dalam sudut pandang yang positif, sehingga orang tersebut akan mampu mengevaluasi dirinya sendiri dan lingkungan (Rubbyana, 2012). Jika sumber stres (*stressor*) dipandang dengan sudut pandang yang positif maka individu tersebut dapat melakukan koping yang tepat dan konstruktif. Sebaliknya, jika stresor berubah menjadi tekanan yang mempengaruhi sistem tubuh, individu harus melakukan koping untuk mengembalikan fungsi tubuhnya menjadi normal (Purnama, 2017). Pada koping religius, koping ini dikaitkan dengan aktivitas ibadah dan yang termasuk ke dalam kategori koping religius, yaitu konsep koping yang menekankan pada penerapan keyakinan terkait dengan agama atau spiritualitas seseorang dan digunakan sebagai suatu teknik *cognitive-behavioral* dalam rangka mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan (*stressful*) (Adam & Ward, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi koping religius adalah sikap religius. Sikap religius adalah suatu keadaan yang membuat seseorang merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang meliputi seluruh kehidupan makhluk. Seseorang yang percaya hal ini akan melaksanakan segala perintah dan menjauhi seluruh larangan-Nya. Efek yang akan diperoleh meliputi rasa tentram dan kedamaian (Widjanarko, 1997). Sikap religius sangat berkaitan dengan penggunaan koping religius pada sekelompok manusia dalam suatu komunitas. Keterkaitannya dijelaskan oleh Chai, Krägeloh, Shepherd, & Billington bahwa sistem agama pada suatu komunitas, baik itu dalam skala besar maupun kecil akan

membentuk sikap religius dan menentukan coping religius tiap anggotanya (Chai, Krägeloh, Shepherd, & Billington, 2012).

Penelitian tentang coping religius yang berjudul *Religious Coping, Symptoms of Depression and Anxiety, and Well-Being among Somali College Students* pernah dilakukan oleh Areba dkk. (Areba, Duckett, & Robertson, 2018). Areba dkk. melakukan penelitian kepada 156 orang mahasiswa Somali di Minnesota. Hasil yang diperoleh yaitu adanya peningkatan simtom depresi pada mahasiswa yang menerapkan coping religius negatif (Areba, Duckett, & Robertson, 2018). Ada juga penelitian yang fokus pada spiritual dan coping religius serta reaksi terhadap terorisme di antara mahasiswa Universitas Pakistani dengan judul penelitian *Muslim Spirituality, Religious Coping, and Reactions to Terrorism among Pakistani University Students*. Penelitian tersebut menemukan bahwa coping religius positif bersamaan dengan spiritualitas dari pengalaman religiusnya orang muslim, serta orientasi religiusitas personal secara intrinsik dan ekstrinsik membuat seseorang mampu menenangkan pemikiran negatifnya terhadap distress personal dan publik (konteks penelitiannya pada terorisme yang ditakuti baik secara personal maupun dalam lingkungan publik) (Khan, Watson, & Chen, 2016). Hodge (dalam Trimulyaningsih & Subandi, 2010) menyebutkan bahwa ada konsekuensi dari penghayatan atas nilai-nilai ajaran agama yang baik dalam suatu intervensi dan termanifestasi secara utuh ke dalam sikap religius. (Trimulyaningsih & Subandi, 2010) juga mengungkapkan bahwa konsep perilaku religius dapat menjadi cara yang efektif untuk menurunkan simtom depresi, tak terkecuali dengan perilaku dalam coping religius.

Penelitian komparatif yang dilakukan (Chai, Krägeloh, Shepherd, & Billington, 2012) pada beberapa mahasiswa Asia dan Eropa dalam judul penelitian *Stress and Quality of Life in International and Domestic University Students: Cultural Differences in the Use of Religious Coping* menunjukkan bahwa sistem agama yang kental dalam kebudayaan orang Asia menjadi alasan mengapa mereka cenderung memakai coping religius ketika dihadapkan pada permasalahan yang *stressfull*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa coping religius yang dimiliki mahasiswa Asia lebih tinggi daripada mahasiswa Eropa

karena sikap religius orang Asia lebih tinggi daripada orang Eropa. Park (2005) menguatkan jika sikap religius yang terbentuk dalam suatu budaya tadi dapat memengaruhi seseorang untuk menggunakan koping religius. Hal ini disebabkan karena nilai-nilai religius yang terus dipaparkan akan mempengaruhi sikap seseorang hingga muncul perasaan ingin selalu dekat dengan Tuhannya dan melakukan berbagai cara untuk terus dekat meskipun tengah dihadapkan masalah (Park, 2005).

Efek positif (terus mendekati kepada Allah) ini lah yang sampai hari ini sedang diupayakan dari Budaya Akademik Islami (BudAI) UNISSULA. Meskipun demikian, fenomena yang ditemukan dari studi pendahuluan bertolak belakang dengan visi dan misi UNISSULA dan kajian secara teoritis. UNISSULA telah menerapkan Budaya Akademik Islami (BudAI), yang berarti secara teori mahasiswa akan cenderung memilih jalan secara religius dan akrab dengan aktivitas ibadah untuk membantu mereka menemukan solusi terbaik atas permasalahan hidupnya. Hal ini karena dalam sistem BudAI sangat kental dengan upaya memasrahkan diri kepada Allah. Harapan dari kedekatan mahasiswa dengan Allah adalah terciptanya kepercayaan dan keyakinan yang besar terhadap Allah dan agama-Nya, sehingga hal tersebut dapat membentuk sikap religius dan menerapkannya dalam bentuk koping religius.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, peneliti tergerak untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Sikap Religius terhadap Koping Religius pada Mahasiswa UNISSULA, Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalahnya yaitu apakah ada pengaruh sikap religius terhadap koping religius pada mahasiswa UNISSULA?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh sikap religius terhadap coping religius pada mahasiswa UNISSULA. Penelitian ini juga harapannya dapat dijadikan referensi dan pertimbangan dalam mengembangkan keilmuan terkait coping atau pengatasan distres.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya akan memiliki nilai manfaat teoritis dan praktis:

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat menjadi referensi sumber terkait dengan cara meningkatkan perilaku coping dengan memanfaatkan sikap beragama. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangsih bagi keilmuan Psikologi Islami kelak.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat menjadi referensi cara mengatasi masalah, baik untuk mahasiswa, pendidik, atau pengembang program kesehatan mental, khususnya yang sedang fokus terhadap isu stres.