

Hubungan Antara Religiusitas dengan Tingkah Laku Koping

Rini Lestari¹
Purwati²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. This research aim is to know the relationship between religiosity and coping behaviour and to know of religiosity can made a certain coping behaviour, that is mature or immature. The subject of the study consists of 150 students of departement of psychology of UMS of 1995/1996 period men and women following the Islamic religion. The analytical result shoes that the subject with high religiosity shows mature coping behaviour and that the one with low religiosity shows immature coping behaviour.

Keywords: *religiosity, coping behaviour, mature, and immature*

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan tingkah laku koping, dan untuk melihat apakah religiusitas menyebabkan tingkah laku koping tertentu, yaitu matang atau tidak matang. Subyek penelitian terdiri dari 150 mahasiswa Fakultas Psikologi UMS angkatan 1995/1996, laki-laki dan perempuan serta beragama Islam. Hasil analisis menunjukkan bahwa subyek dengan religiusitas tinggi menunjukkan tingkah laku koping matang dan subyek dengan religiusitas rendah menunjukkan tingkah laku koping tidak matang.

Kata kunci: *religiusitas, perilaku koping, matang, dan tidak matang.*

Menjelang era pasar bebas bangsa dan negara Indonesia giat mempersiapkan sumber daya baik fisik maupun non fisik. Peningkatan sumber daya manusia ini melibatkan kalangan remaja sebagai generasi muda bangsa yang menjadi mayoritas penduduk Indonesia. Seiring dengan proses globalisasi yang serba cepat serta banyaknya tantangan dan rintangan tersebut maka remaja sebagai potensi bangsa dituntut kesiapan fisik, psikis dan berkualitas tinggi, tangguh serta "mumpuni".

Di sisi lain dari peningkatan sumber daya manusia tersebut, sebagian remaja

tampak belum siap secara mental dalam menghadapi kemajuan yang serba cepat. Cepatnya perubahan terkadang merubah situasi menjadi tidak menyenangkan dan justru menimbulkan masalah, seperti masalah hubungan sosial, keluarga, sekolah, pekerjaan, ekonomi, sosial, dan sebagainya. Permasalahan tersebut akan semakin terasa berat apabila individu gagal mengatasinya.

Dalam menjalani kehidupan adalah wajar jika individu selalu berhadapan dengan berbagai permasalahan. Namun demikian, dengan semakin kompleksnya permasalahan, tidak semua remaja dapat mengatasinya. Hal ini terjadi karena dalam menghadapi

masalah tidak menggunakan penilaian ulang dan mengabaikan masalah-masalah yang memperburuk kehidupan pribadi individu atau tidak memperhatikan konsekuensi-konsekuensi yang mungkin terjadi di masa yang akan datang. Tingkah laku koping tidak matang ini ditandai dengan tiga bentuk, yaitu (a) Penyangkalan (*denial*), yaitu tidak berani melihat keadaan yang menakutkan atau masalah yang dihadapi, (b) Distorsi (*distortion*), yaitu terlalu mengharapakan realita yang terjadi sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan atau kekeliruan dalam persepsi dan pertimbangan yang didasarkan pada kebutuhan emosionalnya, (c) Proyeksi (*projection*), yaitu secara tidak sadar individu menghubungkan dengan orang lain sesuatu pikiran, perasaan dan impulsnya sendiri yang tidak dapat diterimanya, atau menghilangkan kecemasan dengan menghalangi penyaluran perasaan dalam diri sendiri.

Kalau diamati lebih jauh saat ini banyak remaja yang melakukan cara penyesuaian masalah yang cenderung negatif dan tidak matang seperti kebut-kebutan, menggunakan pil koplo, narkoba, tawuran, dan tingkah laku kriminal lainnya. Bentuk ketidakmatangan dapat dilihat pada mahasiswa yang melakukan tingkah laku yang cenderung negatif seperti menyontek, pemalsuan tanda tangan, pemalsuan kartu ujian, pemalsuan nilai, minum sampai mabuk, menjual diri, mencuri, dan sebagainya sebagai cara mengatasi masalah yang dirasakan.

Sebenarnya berbagai kejadian yang telah disebutkan di atas tidak perlu terjadi seandainya individu mempunyai kepribadian yang di dalamnya terkandung unsur-unsur iman dan agama yang teguh. Seperti juga dikutip oleh Daradjat (1992) bahwa tingkah laku menyimpang dapat terjadi karena tingkat religiusitas yang dimiliki rendah.

Religiusitas sendiri oleh Wulf (1989) dirumuskan sebagai perasaan keagamaan, yaitu segala perasaan batin yang ada hubungannya dengan Tuhan. Religiusitas lebih dalam dari agama yang tampak, formal dan resmi karena lebih melihat aspek yang ada dalam lubuk hati yang sepenuhnya dibentuk oleh kepercayaan kepada kegaiban yaitu kenyataan-kenyataan supra empiris (Madjid, dalam Ancok, 1995). Seorang religius adalah individu yang mencoba mengerti hidup dan kehidupan secara lebih dalam dari batas lahiriah semata, yang bergerak dari dimensi vertikal kehidupan dan mentransedensikan hidup ini. Seharusnya orang beragama adalah sekaligus religius, tetapi religiusitas tidak identik dengan agama (Tillich, dalam Ancok, 1985).

Menurut Glock & Stark (1988) religiusitas ini mempunyai lima aspek, yaitu aspek kepercayaan, peribadatan, penghayatan, pengalaman dan pengetahuan. Kelima aspek ini sesuai dengan konsep religiusitas agama Islam Kementerian Kependudukan dan Lingkungan Hidup Republik Indonesia (dalam Ancok, 1985), yaitu (a) Aspek Iman, menyangkut keyakinan dan kepercayaan manusia dengan rukun iman, kebenaran agama dan masalah gaib lainnya yang diajarkan oleh agama, (b) Aspek Islam, menyangkut frekuensi dan intensitas pelaksanaan ibadah yang telah ditetapkan seperti shalat, zakat dan puasa, (c) Aspek Ihsan, menyangkut pengalaman dan perasaan tentang kehadiran Tuhan, takut melanggar larangan dan sebagainya, (d) Aspek Amal, menyangkut tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat, misalnya menolong orang lain, membela orang lemah, bekerja, dan sebagainya, (e) Aspek Ilmu, menyangkut kedalaman dan keluasan pengetahuan seseorang tentang ajaran-ajaran agama.

Tingkat religiusitas seseorang ditentukan oleh tinggi rendahnya masing-masing aspek religius yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan (Glock & Stark, 1988). Adapun ciri-ciri individu yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi dapat dilihat dari tindak tanduk, sikap dan perkataan, serta seluruh jalan hidupnya mengikuti aturan-aturan yang diajarkan oleh agama. Dister (1992) mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk religius yang dalam keadaan frustrasi akan menunjukkan tingkah laku yang mendekatkan diri pada Tuhan dan agama, karena agama dapat memberikan kepastian-kepastian dan kepercayaan kepada pemeluknya. Dengan demikian, individu yang memiliki agama sebagai pedoman hidup maka jika menghadapi masalah akan mencari solusi dari ajaran agamanya. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan bahwa agama merupakan salah satu kategori tingkah laku koping individu apabila menghadapi masalah, yaitu dengan berserah diri dan mencoba mencari pertolongan pada Tuhan (Stone & Neale, 1984; Carver dkk., 1989).

Meichati (1983) juga mengemukakan hidup beragama dapat memberikan bantuan moral dalam menghadapi krisis serta menimbulkan sikap rela menerima kenyataan sebagaimana yang telah digariskan Tuhan. Penyelesaian masalah hidup melalui keagamaan akan meningkatkan kehidupan ke nilai spritual sehingga memperoleh keseimbangan mental. Agama juga dapat mempengaruhi kepribadian dan memberikan jalan untuk mendapatkan rasa aman, tidak takut atau cemas, gelisah dalam menghadapi persoalan hidup (Al-Maudadi, 1984). Kondisi ini memungkinkan individu menyelesaikan masalah dengan lebih tenang karena dapat membuat rencana-rencana

dengan lebih matang dan dapat bersikap obyektif selanjutnya individu dapat memilih cara yang lebih efektif dan konstruktif untuk koping terhadap masalahnya.

Religiusitas yang dimiliki oleh individu salah satunya dapat diperoleh melalui pendidikan dan religiusitas terbentuk melalui suatu proses yang panjang. Oleh karena itu, pendidikan keagamaan seharusnya diajarkan kepada individu sedini mungkin sehingga diharapkan lebih matang dan lebih tinggi religiusitasnya.

Pendidikan keagamaan dapat diberikan secara formal maupun informal. Secara formal pendidikan keagamaan dapat diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Melalui pendidikan formal ini diharapkan dapat memberikan bekal keagamaan menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan religiusitasnya. Dengan tingkat religiusitas yang tinggi diharapkan mahasiswa akan lebih matang dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi, atau dengan istilah lain koping individu menjadi lebih matang.

Namun dalam kenyataannya ada beberapa mahasiswa yang sudah dididik dengan pendidikan agama yang cukup intensif ini terlihat kurang matang dalam menyelesaikan berbagai masalah yang timbul seperti berbagai kasus yang telah diungkap di atas. Berbagai kenyataan tersebut merupakan fenomena yang menarik untuk diamati lebih jauh apakah tingkat religiusitas berpengaruh terhadap cara koping mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empirik apakah ada hubungan antara religiusitas dengan tingkah laku koping, dan secara lebih jauh untuk mengetahui apakah religiusitas menyebabkan tingkah laku koping tertentu, yaitu matang atau tidak matang.

Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat baik secara teoretik maupun praktis. Secara teoretik diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang Psikologi. Adapun manfaat praktisnya jika penelitian terbukti dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi koping yang tidak matang dengan mempertinggi religiusitas, misalnya dengan evaluasi dan memperbaiki sistem pendidikan agama yang selama ini sudah diberikan.

METODE

Subjek Penelitian. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *cluster sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok-kelompok bukan individu. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah 150 mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 1995/1996, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan serta beragama Islam.

Alat Pengumpul Data. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan dua buah angket, yaitu angket religiusitas dan angket tingkah laku koping. Angket religiusitas yang dipakai dalam penelitian ini disusun oleh Rachmawati (1995), yang terdiri dari dua bagian yaitu A dan B. Bagian pertama (A) berisi item yang mengungkap aspek ilmu (pengetahuan) yang terdiri dari 21 item dan berupa pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing mempunyai empat pilihan jawaban dengan hanya satu jawaban benar. Bagian kedua (B) berisi item-item aspek iman, Islam, ihsan, dan amal yang mengukur sikap dan tingkah laku religiusitas. Bagian kedua (B) ini terdiri dari

84 item dan bentuk pertanyaan bersifat tertutup, artinya subjek hanya memilih satu diantara empat alternatif jawaban yang telah disediakan dengan memberi tanda silang. Skoring untuk item *favourable* adalah SS (sangat sesuai)= 4, S (sesuai)= 3, TS (tidak sesuai)= 2 dan STS (sangat tidak sesuai)= 4; sedangkan skoring untuk item *unfavourable* adalah SS (sangat sesuai)= 1, S (sesuai)= 2, TS (tidak sesuai)= 3 dan STS (sangat tidak sesuai)= 4.

Adapun untuk angket tingkah laku koping disusun oleh Suminarti (1994) berdasarkan konsep Vaillant (dalam Powel, 1983). Tingkah laku koping dibagi dalam dua bentuk yaitu tingkah laku koping matang dan tidak matang. Tingkah laku koping matang diungkap dengan tiga aspek, yaitu antisipasi, supresi dan humor; sedangkan tingkah laku koping tidak matang diungkap dengan aspek penyangkalan, distorsi, dan proyeksi. Jumlah item dalam angket ini 63 dan semuanya berjenis *favourable* dengan skoring SS (sangat sesuai)= 4, S (sesuai)= 3, TS (tidak sesuai)= 2 dan STS (sangat tidak sesuai)= 1.

Sebelum angket tersebut digunakan, untuk pengambilan data yang sesungguhnya, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu. Data uji coba ini digunakan untuk mencari validitas dan reliabilitas. Berdasarkan perhitungan validitas dengan teknik *product moment* yang dikoreksi dengan *part whole* untuk mengurangi kelebihan bobot karena terikatnya skor item dengan skor total (Guilford, 1978); diperoleh hasil bahwa angket religiusitas aspek ilmu jumlah item yang sah sebanyak 16 dan item yang gugur 5, sedangkan untuk aspek iman, Islam, ihsan dan amal jumlah item yang sah sebanyak 71 dan item yang gugur 13. Adapun untuk angket tingkah laku koping terdapat 55 item yang sah dan 8 item yang

gugur. Selanjutnya, pada perhitungan reliabilitas yang dicari dengan teknik analisis varians dari Hoyt (Azwar, 1992) diperoleh hasil reliabilitas angket religiusitas aspek ilmu sebesar 0,872 dan reliabilitas aspek iman, Islam, ihsan, dan amal sebesar 0,948 sedangkan reliabilitas angket tingkah laku koping matang sebesar 0,865 dan reliabilitas tingkah laku koping tidak matang sebesar 0,868.

Berdasarkan perhitungan validitas dan reliabilitas di atas, maka yang dipakai untuk pengambilan data selanjutnya adalah item-item sah yang telah disusun kembali. Selanjutnya, angket yang telah disempurnakan diberikan kepada subjek penelitian dan setelah terkumpul kembali diberi skor untuk keperluan analisis data. Skor angket religiusitas aspek ilmu bergerak 0 dan 1, sedangkan untuk aspek iman, Islam, ihsan, dan amal bergerak antara 1 sampai 4. Jumlah skor pada aspek ilmu yang merupakan skor kasar selanjutnya dikonsultasikan dengan angka skala T-skor, demikian juga untuk jumlah skor kasar aspek iman, Islam, ihsan dan amal. Jumlah T-skor ini yang akan digunakan untuk analisis data. Adapun skoring untuk angket tingkah laku koping bergerak antara 1 sampai 4, kemudian skor yang diperoleh dijumlahkan untuk keperluan analisis data.

Metode Analisis Data. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik matriks interkorelasi. Namun demikian, sebelum analisis data dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linieritas. Berdasarkan uji normalitas, maka variabel tingkah laku koping matang, diperoleh nilai kuadrat sebesar 11.087 dengan $p > 0,05$ dan nilai kuadrat tingkah laku koping tidak matang sebesar 9,221 dengan $p > 0,05$, hal ini berarti sebarannya normal. Untuk uji linieritas, antara religiusitas dengan tingkah

laku koping matang dinyatakan linier dengan F beda sebesar 1,850 dengan $p > 0,05$; sedangkan religiusitas dengan tingkah laku koping tidak matang dinyatakan linier dengan F beda sebesar 0,079 dengan $p > 0,05$. Setelah memenuhi syarat hubungan antara variabel linier dan berdistribusi normal, maka kemudian baru dilakukan analisis data dengan matriks interkorelasi.

HASIL DAN BAHASAN

Analisis data dengan matriks interkorelasi diperoleh hasil sebagai berikut hubungan religiusitas dengan tingkah laku koping matang sebesar 0,212 dengan $p < 0,05$ dan hubungan religiusitas dengan tingkah laku koping tidak matang sebesar 0,400 dengan $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diterangkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal itu berarti terdapat hubungan antara religiusitas dengan tingkah laku koping. Hasil menunjukkan bahwa subjek yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi cenderung menggunakan tingkah laku koping matang dan subjek yang mempunyai tingkat religiusitas rendah cenderung menggunakan tingkah laku koping tidak matang. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa tingkat religiusitas dapat mempengaruhi tingkah laku koping subjek menjadi matang atau tidak matang.

Tingkat religiusitas berpengaruh terhadap tingkah laku koping karena subjek yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi cenderung berserah diri dan dekat kepada Tuhan, menerima masalah yang dihadapi serta menyadari masalah yang dihadapi seharusnya memang terjadi sehingga mengambil hikmah dari masalah tersebut. Subjek juga percaya bahwa Tuhan tidak

akan memberi cobaan yang melebihi kemampuan manusia sehingga menjadi lebih optimis dalam menghadapi masalah. Pola berpikir yang positif dan optimis ini akan mempengaruhi cara-cara yang digunakan dalam menghadapi masalah, yaitu dengan cara-cara yang matang (Lan, 1990). Dengan demikian, subjek tidak akan melakukan tingkah laku yang melanggar norma-norma agama dan justru mengakibatkan hal-hal negatif yang berkelanjutan. Sebaliknya, subjek yang mempunyai tingkat religiusitas rendah cenderung melakukan tingkah laku koping tidak matang yaitu yang melanggar norma dan destruktif serta berorientasi pada kesenangan masa kini, seperti mengatasi masalah dengan kebut-kebutan, minum alkohol sampai mabuk, penipuan, pencurian, tindak susila dan sebagainya. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Jersild (1976) yang mengemukakan bahwa tingkah laku koping yang tidak matang dilakukan sebagai kompensasi dan kekecewaan hidup atau sebagai cara mengatasi masalah.

Biasanya individu yang mempunyai religiusitas tinggi akan memahami benar apa yang terkandung dalam QS. Ali Imran ayat 139 yang menyatakan bahwa orang Islam tidak boleh merasa rendah dan hina. Perasaan rendah dan hina tersebut tidak akan muncul karena adanya iman dalam hati manusia (Qutb, 1994). Iman inilah yang akan menjadi petunjuk manusia untuk selalu meniti jalan hidup dengan benar. Hal ini juga menunjukkan bahwa dengan ridlo Tuhan manusia pasti mampu mengatasi masalah yang diterima sehingga dapat melakukan koping dengan lebih konstruktif atau matang. Oleh karena itu, jika individu melakukan koping yang destruktif, dan tidak efektif berarti menyerah terhadap masalah dan menunjukkan bukan pribadi Islam.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan tingkah laku koping matang yang berarti subjek dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung menggunakan tingkah laku koping matang dan subjek yang mempunyai tingkat religiusitas rendah cenderung menggunakan tingkah laku koping tidak matang.

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan antara lain: (1) Kepada mahasiswa diharapkan untuk selalu meningkatkan religiusitasnya sehingga apabila menghadapi masalah akan menggunakan cara-cara koping yang matang sesuai dengan ajaran agama. Dengan koping yang matang dan sesuai ajaran agama, maka perbuatan yang melanggar norma dapat berkurang, (2) Kepada pihak universitas diharapkan lebih meningkatkan kajian keagamaan tidak hanya dalam kegiatan formal seperti yang tertuang dalam kurikulum dan mata kuliah agama, tetapi juga dalam kegiatan informal, seperti diskusi, mentoring, pemberian contoh-contoh tingkah laku yang mendukung religiusitas, dan sebagainya, dan (3) Kepada peneliti lain diharapkan pada penelitian yang akan datang memperhatikan variabel lain yang terkait dengan tingkah laku koping, seperti status sosial ekonomi, pengalaman, dan karakteristik kepribadian. □

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Maududi, A. A. (1994). *Dasar-dasar Islam*. (Terjemahan M. Achsin). Bandung Gramedia.
- Ancok, D. (1985). *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada
- Azwar, S. (1992). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Carver, C. S., Weintraub, J.K., & Schaier, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies A The onitically Based Approach. *Journal of Personalyty and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Daradjat, Z. (1992). *Kesehatan Mental*, Jakarta CV. Haji Masagung.
- Dister, N. S. (1 992). *Pengalaman dan Motivasi Beragama. Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Kanisius.
- Glock, C. , & Stark, R. (1988). *Dimensi-Dimensi Keberagamaan*. (Terjemahan R. Robertson). Jakarta Rajawali
- Guilford, J.P. ,and Fruchter. B (1978). *Fundamental Statistics In Psychology and Education* Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.
- Haan. N. (1977). *Coping and Defending: Process of Self Environment Organization*. New York Academic.
- Jersild, T.A. (1978). *The Psychology of Adoleserice*. New York McMillan Publishing Co.
- Korchin, S.J. (1976). *Modern Critical Psychology Principal of Intervention in the critical and community*. New York: Basic Book Inc. Publisher.
- Lan. S.M.M (1990). *Remaja dan Moralitas*. Jakarta: Pustaka Hidayah.
- Lazarus, R.S. (1976). *Pattern of Adjustment*. 3rd Edition New York McGraw Hill Book.
- Meichati, S. (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Parry, G. (1990). *Coping With Crises*. St. Andrews: British Psychological Society.
- Peantin, L.1., & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behaviour*, 19(1), 2-21.
- Qutb, S. (1994). *Petunjuk Jalan*. (Terjemahan R. Zainuddin). Jakarta : Media Da'wah.
- Rachmawati, A. (1995). *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Stone, A.A., & Neale, J.M. (1984). New Measurement of Daily Coping Development and Preliminary Result. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (94) 892-906.
- Sarwono, S.W. (1991). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suminarti, S. (1994). *Peranan Kompetensi Sosial Pada Tingkah Laku Koping Remaja*. Tesis. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Taylor, S. (1991). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Wuiff1D.M. (1989). *Psychology Of Relation Introduction to classic and Contemporary Views*. New York: John Willey and Sons.