



**HUBUNGAN ANTARA KOPING RELIGIUS DENGAN  
OPTIMISME TERHADAP MASA DEPAN PADA  
SISWA SMA ISLAM AL AZHAR 14 SEMARANG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

**disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

oleh

Trubus Inggariani Kencana

1301414019

**BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019” benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak dari karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 1 Mei 2019



METERAI  
TEMPEL  
7EAB9AFF816298396  
6000  
ENAM RIBURUPIAH

Tribus Inggariani Kencana  
NIM. 1301414019

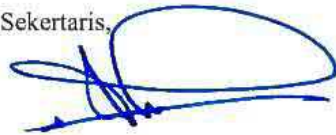
## PENGESAHAN

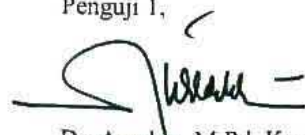
Skripsi dengan judul "Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019" yang disusun oleh Trubus Inggariani Kencana dengan NIM 1301414019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 7 Mei 2019.




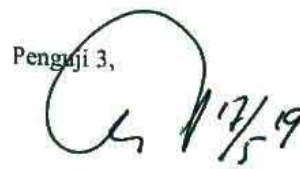
Dr. Edy Purwanto, M.Si.  
NIP. 196301211987031001

### PANITIA :

Sekretaris,  
  
Drs. Suharso, M.Pd.,Kons.  
NIP. 196202201987101001

Penguji 1,  
  
Dr. Awalva, M.Pd.,Kons.  
NIP. 196011011987102001

Penguji 2,  
  
Drs. Heru Mugiarto, M.Pd.,Kons  
NIP. 196106021984031002

Penguji 3,  
  
Dr. Anwar Sutovo, M.Pd.  
NIP. 195811031986011001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Optimisme adalah kekuatan dan awal dari sebuah keberhasilan

(Trubus Inggariani Kencana)

Skripsi ini di persembahkan untuk  
Almamater Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah Subhanallaahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019”. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.,Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bapak/ibu dosen dan Pak Arif staf TU Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu, bantuan, doa, dan dukungannya.
4. Dr. Awalya, M.Pd.,Kons. Dosen Penguji 1 dan Drs. Heru Mugiarto, M.Pd.,Kons. Dosen Penguji 2 yang telah bersedia menguji, mengapresiasi, dan memberikan saran serta masukan positif untuk menambah kelengkapan skripsi ini.

5. Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.,Kons. Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak arahan, semangat, dan bimbingan akademik maupun rohani selama proses penyusunan skripsi.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang yang dengan terbuka menerima dan membantu menyukseskan pelaksanaan penelitian ini.
7. Bapak Eight Mx Subiakto, Ibu Dwi Retnowati, Mba Ias, Mba Intan, dan keluarga besar yang tanpa henti mengiringi langkah ini dengan doa dan dukungan moral maupun materil.
8. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES, asatidzah TAUD SAQU Nurus Sunnah, keluarga Wisma Sudais-D, Five Fighters, KKN Kebangsaan 2017, santri Rumah Quran An-Nahla, dan jamaah Majelis Taklim Muslimah Cantiqu yang turut membantu, mendoakan, dan memotivasi.
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu, yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Semoga segala kebaikan dan keikhlasan mendapat balasan dan rahmat dari Allah Subhanallaahu Wa Ta'ala.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca, dan berkontribusi dalam pengembangan bidang Bimbingan dan Konseling. Aamiin.

Semarang, 7 Mei 2019

Penulis

## ABSTRAK

Kencana, Trubus Inggariani. 2019. *Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.,Kons.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena rendahnya optimisme terhadap masa depan yang terjadi pada remaja, dengan ditandai adanya kecenderungan berlebihan dalam merespon kegagalan, suka menyalahkan diri sendiri, bahkan pada kondisi yang sangat parah menyebabkan siswa terjerumus pada hal-hal negatif. Optimisme terhadap masa depan adalah sebuah keyakinan atau pengharapan baik terhadap masa depan, dan masalah dapat terselesaikan dengan akhir yang baik. Optimisme terhadap masa depan yang tinggi pada siswa diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar, terhindar dari stres, dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Secara tidak langsung, optimisme terhadap masa depan berhubungan dengan koping religius. Koping religius merupakan suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah kehidupan. Implikasi koping religius seperti sholat, dzikir, doa, puasa, dan membaca Al-Qura'an yang digambarkan mampu meningkatkan optimisme terhadap masa depan individu. Sehingga, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran koping religius dengan optimisme terhadap masa depan siswa, serta membuktikan secara ilmiah hubungan yang terjadi diantara keduanya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. Sedangkan, sampelnya berjumlah 110 siswa yang dihitung berdasarkan taraf intensifikasi 5% dengan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpul data berupa skala koping religius (28 aitem) dan skala optimisme terhadap masa depan (72 aitem), yang dianalisis menggunakan deskriptif presentase dan *product moment*.

Hasil penelitian diperoleh gambaran koping religius dan optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019, yang berada pada kategori sedang. Serta membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan derajat korelasi sedang ( $r=0,409$ ) antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa. Temuan ini, menginformasikan bahwa optimisme terhadap masa depan pada siswa dapat dijelaskan melalui koping religius. Sehingga harapannya kepada guru BK agar lebih mengembangkan berbagai program dalam bidang pribadi sosial siswa khususnya terkait dengan permasalahan siswa yaitu optimisme terhadap masa depan melalui berbagai seting layanan baik klasikal, individual, maupun kelompok.

Kata kunci: koping religius, optimisme, siswa

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Sistematika Skripsi.....	8
1.5.1 Bagian Awal.....	8
1.5.2 Bagian Pokok .....	8
1.5.3 Bagian Akhir.....	9
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	10
2.1 Penelitian Terdahulu .....	10
2.2 Optimisme terhadap Masa Depan .....	12
2.2.1 Pengertian Optimisme terhadap Masa Depan .....	12
2.2.2 Ciri-ciri Optimisme terhadap Masa Depan .....	13
2.2.3 Aspek-aspek Optimisme terhadap Masa Depan .....	17
2.2.4 Bahaya Orang Pesimis terhadap Masa Depan .....	21
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme terhadap Masa Depan.....	22
2.3 Koping Religius .....	24



2.3.1 Pengertian Koping Religius .....	25
2.3.2 Strategi Koping Religius .....	26
2.3.3 Macam-macam Koping Religius .....	27
2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koping Religius .....	30
2.3.5 Implementasi Koping Religius ( <i>Hablun Min Allah</i> ) .....	32
2.3.6 Implementasi Koping Religius ( <i>Hablun Min An-Nas</i> ) .....	35
2.4 Kerangka Berfikir .....	37
2.5 Hipotesis .....	38
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	40
3.2 Variabel Penelitian .....	41
3.2.1 Identifikasi Variabel .....	42
3.2.2 Hubungan antar Variabel .....	43
3.2.3 Definisi Operasional Variabel .....	43
3.3 Populasi Penelitian .....	45
3.4 Sampel Penelitian .....	46
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	48
3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	49
3.5.2 Alat Pengumpulan Data .....	49
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	57
3.6.1 Validitas Instrumen .....	57
3.6.2 Reliabilitas Instrumen .....	60
3.7 Teknis Analisis Data .....	62
3.7.1 Analisis Deskriptif .....	62
3.7.2 Analisis Data Inferensial .....	66
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
4.1 Latar Belakang SMA Islam Al Azhar 14 Semarang .....	70
4.2 Hasil Penelitian .....	71
4.2.1 Data Deskriptif .....	71
4.2.2 Data Asosiatif .....	74
4.3 Pembahasan .....	76
4.3.1 Gambaran Koping Religius Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 .....	76

4.3.2 Gambaran Optimisme terhadap Masa Depan yang Dimiliki Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 .....	79
4.4.3 Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 .....	81
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....	85
5.1 Simpulan .....	85
5.2 Saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN.....	90

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
3.2 Kategori Skala <i>Likert</i> Koping Religius dan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa .....	53
3.3 Kisi-kisi Skala Koping Religius.....	54
3.4 Kisi-kisi Skala Optimisme terhadap Masa Depan .....	55
3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Koping Religius dan Optimisme terhadap Masa Depan .....	61
3.6 Kriteria Hasil Analisis Deskriptif.....	64
3.7 Kriteria Hasil Analisis Deskriptif Variabel Koping Religius .....	65
3.8 Kriteria Hasil Analisis Deskriptif Variabel Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa .....	66
3.9 Pedoman Intepretasi terhadap Koefisien “r” .....	67
3.10 Hasil Uji Normalitas Data.....	68
3.11 Hasil Uji Linearitas Data.....	69
4.1 Data Deskriptif Koping Religius dan Optimisme terhadap Masa Depan .....	72
4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Koping Religius .....	73
4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Optimisme terhadap Masa Depan.....	74
4.4 Analisis <i>Product Moment</i> Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan. ....	75

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan .....	38
3.1 Gambar Hubungan Antar Variabel .....	48
3.2 Gambar Prosedur Pembuatan Instrumen.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Skala Koping Religius <i>Try Out</i> .....	91
2. Kisi-kisi Skala Optimisme terhadap Masa Depan <i>Try Out</i> .....	92
3. Skala Hubungan Koping Religius dan Optimisme terhadap Masa Depan <i>Try Out</i> .....	94
4. Hasil Uji Validitas Skala Koping Religius <i>Try Out</i> .....	103
5. Hasil Uji Validitas Skala Optimisme terhadap Masa Depan <i>Try Out</i> .....	104
6. Hasil Uji Reliabilitas Skala Koping Religius <i>Try Out</i> .....	106
7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme terhadap Masa Depan <i>Try Out</i> .....	108
8. Kisi-kisi Skala Penelitian Koping Religius.....	112
9. Kisi-kisi Skala Penelitian Optimisme terhadap Masa Depan .....	113
10. Skala Penelitian Koping Religius.....	115
11. Skala Penelitian Optimisme terhadap Masa Depan .....	119
12. Hasil Uji Normalitas Data.....	125
13. Hasil Uji Linearitas Data.....	126
14. Hasil Uji <i>Product Moment</i> .....	127
15. Tabel Penentuan Jumlah Sampel dan Populasi.....	128
16. Tabel Nilai $r$ <i>Product Moment</i> .....	129
17. Dokumentasi Penelitian .....	130
18. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian .....	131

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja yang optimis terhadap masa depan adalah remaja yang memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa setiap kesulitan pasti ada penyelesaiannya. Ia tidak ingin berlama-lama memikirkan hal buruk yang menimpa dirinya, selalu berkeinginan untuk bergerak maju, dan mengembangkan banyak harapan positif. Mencari informasi atau sumber daya yang dapat meringankan masalah, hingga menggapai tujuan utama dalam kehidupannya yaitu bahagia. Menurut Carver, Scheier, & Segerstrom (2010: 879) individu yang optimis terhadap masa depan adalah individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya. Pengharapan bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan dan masalah akan terselesaikan dengan hasil akhir yang baik, begitulah optimis masa depan yang seharusnya dimiliki oleh remaja (Chang, 2001: 5).

Optimis terhadap masa depan adalah istilah yang digunakan untuk mengidentifikasi individu dalam menggambarkan peristiwa kehidupan dengan suatu cara yang positif (Burke, Joyner, Czech, & Wilson, 2000: 129). Tingginya angka optimisme terhadap masa depan pada remaja sangatlah penting, mengingat optimisme terhadap masa depan adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan serta hidup yang bebas stres, hubungan sosial, dan fungsi sosial yang baik

(Daraei & Ghaderi, 2012: 339). Optimis terhadap masa depan juga memiliki efek moderasi terhadap bagaimana individu menghadapi situasi baru atau sulit.

Lyunbomirsky (2012: 79) menyatakan bahwa remaja yang memiliki optimisme terhadap masa depan dalam hidup akan menjadi remaja yang waspada dan responsif terhadap pengaruh-pengaruh yang bertentangan dengan diri dan norma lingkungan. McGinnis, Alan Loy (1995: 1) juga mempunyai pendapat yang sama, bahwa kaum yang optimis terhadap masa depan akan lebih unggul di sekolah, mempunyai kesehatan yang baik, menghasilkan banyak uang, bahagia, dan lebih panjang umur. Sejalan dengan hal tersebut, Myers (2000: 58) menambahkan bahwasannya individu yang optimis terhadap masa depan dapat menjadi individu yang kreatif, tidak mudah putus asa, kerja keras, dan lebih banyak tersenyum. Itulah sebabnya pada masa remaja ini siswa SMA harus mempunyai sikap optimis terhadap masa depan dalam setiap kondisi.

Sebaliknya, remaja yang kurang optimis terhadap masa depan akan cenderung memandang masalah dan kegagalan sebagai sebuah musibah pada dirinya yang akan berlangsung lama dalam segala aspek kehidupan, dan suka menyalahkan dirinya sendiri (Snyder & Lopez, 2002: 303). Remaja atau siswa yang tidak berdaya dengan masalah yang dihadapi, sangat mudah terjerumus pada hal-hal negatif. Hal-hal negatif seperti merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, terlibat dalam perilaku seks bebas, dan kenakalan remaja yang lainnya, bahkan bunuh diri seperti kasus dua mahasiswa UNPAD yang bunuh diri karena stres dengan tugas akhir (Putra, Wisma. (2018) .Dalam Sepekan Dua Mahasiswa UNPAD Tewas. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357998/dalam->

[sepekan-dua-mahasiswa-unpad-tewas-gantung-diri](#). diakses pada 28 Desember 2018).

Optimisme terhadap masa depan juga dimiliki oleh siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. Hasil studi awal menemukan, dari 10 skala psikologis yang disebar hampir semua jawaban responden memiliki rerata optimisme yang sama yaitu sebesar 60% atau bisa dikatakan tergolong sedang. Meskipun demikian, [datasekolah.kemendikbud.go.id](#) tahun 2017 menunjukkan optimisme siswa-siswi SMA Islam Al Azhar 14 Semarang dengan diperolehnya sebanyak 30 prestasi baik di bidang akademik maupun non-akademik ditingkat lokal, regional, maupun nasional selama tiga tahun terakhir. Lima dari sepuluh siswa yang diwawancarai juga mengungkapkan bahwa optimisme yang dimiliki tidak lepas dari sumber keyakinan yang paling kuat dalam dirinya yaitu Tuhan.

Mereka menuturkan sebagai remaja selalu mempunyai harapan-harapan yang baik terhadap sesuatu hal pada dirinya di masa depan. Nilai-nilai religius yang ditanamkan sekolah maupun yang berasal dari keluarga diakui turut berperan dalam melewati masa-masa sulit, penuh masalah, tekanan, stres, maupun yang lainnya. Pengaplikasian sholat, puasa, berdoa, dan sebagainya dirasa turut membantu menjaga dan terwujudnya harapan-harapan yang baik dalam hidup mereka. Religiusitas pada siswa harapannya tidak hanya diaplikasikan pada situasi yang menekan tetapi juga untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan siswa.

Pemecahan masalah yang melibatkan pendekatan keTuhanan inilah yang disebut koping religius. Sehingga, hal ini menggambarkan adanya kaitan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa. Optimisme yang dibangun diatas nilai-nilai religius atau koping religius harapannya lebih



memandirikan siswa dalam membantu mengatasi permasalahannya dan mampu membuat siswa lebih berkembang dan memaksimalkan seluruh potensi pribadi yang dimilikinya.

Temuan tersebut, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harpan. Harpan (2014: 1) menjelaskan bahwa religiusitas mempunyai peran langsung terhadap optimisme. Suseno (2013:1) dalam penelitiannya bahkan menemukan optimisme dapat ditingkatkan dengan membentuk pribadi yang berkarakter spiritual. Sedangkan Utami (2012: 63) menemukan hubungan yang positif antara coping religius dengan religiusitas. Dari pernyataan tersebut teridentifikasi, adanya hubungan yang positif antara coping religius dengan optimisme.

Coping religius adalah suatu kerangka yang didasarkan pada pendekatan individu dalam pemecahan masalah dalam konteks hubungan dengan Tuhan (Pargament, 2018: 1882). Koenig (2001: 352) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa coping religius juga berhubungan dengan pengurangan stres akibat masalah, dan perbaikan kesehatan mental, kebahagiaan, serta meningkatkan kesejahteraan subyektif individu. Oleh karena itu, adanya coping religius diharapkan dapat mengurangi beban stres akibat masalah, menambah keyakinan, serta sama-sama dapat memberikan emosi dan tindakan yang positif dalam hubungannya dengan optimisme khususnya optimisme terhadap masa depan.

Penelitian ini menjadi sangat penting dikaji pada siswa yang dalam hal ini adalah remaja, mengingat setiap remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dituntaskan salah satunya yaitu mampu merencanakan masa depan (Ali & Asrori, 2005). Sehingga harapannya individu perlu untuk memiliki optimisme terhadap

masa depan yang baik agar nantinya mampu merencanakan masa depan mereka tanpa kendala, salah satunya yaitu dengan melakukan koping religius.

Optimisme terhadap masa depan dan koping religius merupakan variabel afektif, dimana konstruk perilakunya berkaitan erat dengan perkembangann pribadi dan sosial remaja. Oleh sebab itu, apabila optimisme terhadap masa depan maupun koping religius siswa terganggu maka dapat mempengaruhi perkembangan pribadi dan sosia individu. Maka, layanan dalam bidang pribadi dan sosial dalam bimbingan dan konseling menjadi sesuai untuk diimplementasikan. Bidang pribadi dan sosial dam bimbingan dan konseling merupakan bimbingan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi dan sosial individu. Sehingga harapannya dengan penelitian ini banyak individu terbantu menyelesaikan masalah-masalah pribadi dan sosial mereka khususnya yang berkaitan dengan optimisme terhadap masa depan dan koping religius.

Berdasarkan rujukan di atas maka penelitian ini diarahkan secara khusus untuk membuktikan hubungan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempertegas hubungan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa. Sehingga dapat menjadi bahan masukan atau acuan dalam pengembangan program bidang pribadi sosial khususnya mengenai permasalahan optimisme terhadap masa depan dan koping religius siswa. Dalam hal ini, guru BK di sekolah dapat melaksanakannya melalui layananan dengan format individu, klasikal, maupun kelompok.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka didapat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019?
2. Bagaimana gambaran koping religius pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019?
3. Adakah hubungan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Memperoleh gambaran optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Memperoleh gambaran koping religius pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019.
3. Membuktikan hubungan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu, diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya wawasan mengenai optimisme terhadap masa depan dan koping religius dalam bidang pendidikan khususnya untuk bimbingan dan konseling.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis dari hasil penelitian ini diantaranya yaitu, bagi:

1. Sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah mengenai hubungan antara koping religius dan optimisme terhadap masa depan pada siswa, sehingga sekolah sebagai fasilitator harapannya dapat memfasilitasi berbagai kegiatan maupun pertumbuhan optimisme terhadap masa depan bagi siswa.
2. Guru BK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru BK mengenai hubungan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa, sehingga dapat menjadi bahan perhatian dan masukan dalam pembuatan program layanan BK di bidang probadi dan sosial kepada siswa.
3. Orangtua. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa, sehingga orangtua dapat memberikan dukungan sosialnya dan dapat

bekerjasama dengan *stake holder* untuk terus meningkatkan optimisme terhadap masa depan putra-putrinya.

4. Penelitian Selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan info mengenai permasalahan siswa yaitu optimisme dalam lingkup bimbingan dan konseling.

## **1.5 Sistematika Skripsi**

Sistematika penulisan skripsi dimaksudkan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai isi skripsi. Skripsi ini terdiri atas tiga bagian yaitu :

### **1.5.1 Bagian Awal**

Bagian ini terdiri atas sampul, lembar kosong berlogo Universitas Negeri Semarang, lembar judul, lembar pengesahan, lembar motto dan persembahan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

### **1.5.2 Bagian Pokok**

Bagian ini merupakan bagian pokok skripsi yang terdiri dari lima bab yaitu:

1. Bab 1 Pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.
2. Bab 2 Landasan Teori, berisi landasan atau konsep teori yang mendukung dan mendasari penelitian yang meliputi: penelitian terdahulu, optimisme terhadap masa depan, coping religius, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.
3. Bab 3 Metode Penelitian, berisi tentang jenis dan desain penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, instrumen

penelitian disertai penentuan validitas dan realibilitas, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

4. Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian beserta penjelasannya, tentang masalah yang dirumuskan pada Bab I. Pada bab ini juga dijelaskan mengenai keterbatasan penelitian sehingga dapat disampaikan rekomendasi untuk penelitian berikutnya.
5. Bab 5 Penutup, merupakan bab terakhir dari rangkaian bagian utama skripsi. Isinya berupa kesimpulan dan saran penelitian.

### **1.5.3 Bagian Akhir**

Bagian akhir skripsi memuat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini.

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

Pada bagian ini disajikan bahasan tentang penelitian terdahulu, teori-teori yang berkaitan dengan optimisme terhadap masa depan dan koping religius, serta hipotesis penelitian.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Beberapa kajian penelitian terdahulu, yang dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan untuk mengetahui posisi penelitian, serta arah dan tujuan penelitian saat ini antara lain:

Yulianti, Rissa (2016: 2) menemukan adanya hubungan positif antara optimisme dengan strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah yang terjadi pada dokter muda program kedokteran gigi sebesar 53,5%. Pada penelitian serupa, Ningrum (2011: 41) menemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme individu dengan strategi koping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 98,7%. Hal ini berarti, individu-individu yang optimis cenderung menggunakan strategi koping yang baik dalam hidupnya, dan sebaliknya strategi koping yang dilakukan oleh individu dapat untuk melihat nilai tinggi rendahnya optimisme yang dimiliki oleh individu.

Penelitian dari Yulianti dan Ningrum menggambarkan adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan koping yang dilakukan individu. Selain kedua penelitian tersebut belum ada yang menjelaskan hubungan timbal balik, dimana

berarti apakah koping dengan optimisme juga memiliki hubungan yang positif. Terlebih mengenai koping religius, dimana nilai-nilai religiusitas dalam sebuah koping yang diharapkan mampu menjadi sumber kekuatan besar untuk meningkatkan optimisme pada individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2014: 10) mengenai religiusitas, optimisme, dan kesejahteraan psikologis pada remaja, menemukan adanya peran langsung faktor religiusitas terhadap optimisme. Pada penelitian ini secara keseluruhan, selain menunjukkan bahwa religiusitas yang berhubungan langsung dengan optimisme, sebesar 18,5% religiusitas dan optimisme juga sangat berperan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis pada individu. Sehingga secara tidak langsung penelitian ini mendukung adanya peran koping religius terhadap optimisme siswa.

Sejalan dengan penelitian Harpan, peran religiusitas pada temuan Utami (2012: 63) dalam penelitiannya, menemukan bahwa religiusitas berhubungan dengan koping religius. Artinya, semakin tinggi religiusitas semakin tinggi koping religius positif yang digunakan dibandingkan dengan koping religius negatif. Suseno (2013: 1) juga mengungkapkan bahwa dengan karakter religiusitas, optimisme terhadap masa depan pada individu dapat ditingkatkan.

Oleh karena itu, kekuatan religius dengan koping terhadap optimisme terutama pada masa depan menjadi sangat penting untuk dikaji. Hal ini yang kemudian menjadi membedakannya dengan penelitian sebelumnya, yaitu melihat optimisme terhadap masa depan melalui aspek koping religius. Dimana harapannya dengan penggunaan koping religius yang baik dapat turut berperan secara signifikan terhadap optimisme masa depan pada siswa.



## **2.2 Optimisme**

Pada bagian ini disajikan pembahasan mengenai optimisme terhadap masa depan. Bagian ini terdiri atas penjelasan mengenai pengertian optimisme terhadap masa depan, ciri-ciri optimisme, aspek-aspek optimisme, bahaya orang pesimisme dan faktor-faktor optimisme terhadap masa depan.

### **2.2.1 Pengertian Optimisme terhadap Masa Depan**

Optimisme dapat dipahami lebih jelas, dengan melihat pendapat beberapa ahli mengenai optimisme. Menurut Burke, Joyner, Ceko & Wilson (2000: 129) optimisme adalah istilah yang digunakan untuk mengidentifikasi individu dalam menggambarkan peristiwa kehidupan dengan peluang positif dan dengan hasil yang sukses. Sedangkan Carver, Scheier, & Segerstrom (2010: 1) mendefinisikan optimisme adalah individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada mereka. Hal-hal baik terkait tujuan, harapan yang positif dalam segala aspek kehidupan.

Sama halnya dengan Scheier & Carver, Chang (2001: 5) juga mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan dan masalah akan terselesaikan dengan hasil akhir yang baik. Optimisme dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai paham atau keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan atau sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.

Sehingga optimisme mempunyai dua poin penting yaitu gambaran positif terhadap sesuatu hal dan keyakinan akan hal-hal baik terjadi. Sedangkan, yang dimaksud dengan masa depan adalah suatu waktu yang terjadi dalam kurun waktu yang bisa cukup lama yang akan datang atau bisa difahami zaman yang akan datang. Jadi, yang dimaksud dalam optimisme terhadap masa depan dalam penelitian ini

adalah gambaran positif terhadap berbagai peristiwa kehidupan dan keyakinan akan sesuatu yang baik terjadi di masa depan.

### **2.2.2 Ciri-ciri Optimisme terhadap Masa Depan**

Optimisme pada setiap individu dapat dilihat maupun dirasakan baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini karena, optimisme memiliki ciri-ciri yang spesifik untuk di ukur. Sehingga baik individu maupun orang lain mampu dengan mudah mengukur optimisme pada diri seseorang.

Ada dua belas ciri-ciri orang yang memiliki optimisme menurut McGinnis (1995: 5-148) yang dijelaskan sebagaimana berikut ini:

1. Jarang terkejut oleh kesulitan.

Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai pengharapan yang besar pada hari esok. Beberapa usaha yang dapat dilakukan agar jarang terkejut oleh kesulitan yaitu dengan memposisikan dirinya sebagai pemecah masalah, selalu mempunyai alternatif pilihan untuk mengantisipasi berbagai macam masalah yang muncul, berani menerima kenyataan dan selalu mencari kebaikan dalam situasi yang buruk.

2. Mencari pemecahan sebagian permasalahan.

Orang-orang optimis lebih suka mengambil tindakan dalam kesulitan. Mereka tidak duduk diam, sambil meremas-remas tangannya. Sebaliknya mereka terjun ke kancah persoalan dan mulai bekerja mengatasi sebagian masalah, walaupun pemecahan yang tuntas belum mulai tampak. Beberapa upaya dalam memecahkan sebagian masalah adalah dengan membagi bagian-bagian kecil masalah untuk bisa ditangani dan menjauhkan diri dari sifat perfeksionis.

3. Merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka.

Optimis adalah mereka mungkin sekali memiliki keinginan yang menyala-nyala untuk mencapai sukses, dan mereka tahu bahwa semangatnya bisa mendorong mereka untuk mencapainya dibandingkan dengan orang yang tekadnya kecil atau dengan orang-orang yang berbakat tapi jatuh dalam perjalanan. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.

4. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur.

Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan *entropy* (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka. Beberapa saran untuk mereka dalam pembaharuan optimisme yaitu berteman dengan orang-orang yang senantiasa punya harapan, ubah kebiasaan intelektual/pemikiran, memberikan asupan pada segi spiritualitas, berbicara dengan anak kecil, dan mengenali orang baru.

5. Menghentikan alur pemikiran yang negatif.

Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis. Mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghentikan alur pemikiran yang negatif antara lain: belajarlah memonitor pemikiran otomatis

dengan mendengarkan aliran pesan batin yang mendahului perasaan, tanyakan apakah sebagian dari pemikiran batin yang muncul merupakan keyakinan yang asli atau hanya gagasan orang lain yang sudah tertanam dalam otak, belajar menganalisis kesalahan kognitif dan membuat koreksi realistik, dan terakhir dengan berusaha membuat konotasi yang positif.

6. Meningkatkan kekuatan apresiasi.

Hampir tidak ada situasi yang baik sepenuhnya atau buruk sepenuhnya. Dalam diri individu, ada alat untuk memilih apa yang mendapat pusat perhatian, dan individu dapat mengarahkan alat tersebut untuk menyeleksi hal itu kemanapun juga. Oleh karena itu, ada beberapa strategi untuk meningkatkan kekuatan apresiasi individu yaitu dengan mempelajari kekuatan dan rasa terimakasih, berbahagia, dan menikmati situasi dalam hal-hal apapun.

7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses.

Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka mengubah imajinasi dengan hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan. Ada beberapa upaya untuk mampu menggunakan imajinasi dalam melatih kesuksesan yaitu berpikir dengan imajinasi, menghapus kekhawatiran, dan memelihara harapan dalam masa depan.

8. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia.

Individu optimis selalu berusaha bergembira pada situasi apapun sehingga mereka dapat dengan mudah mengubah suasana hati mereka agar lebih bahagia dan secara tidak langsung dapat meningkatkan optimisme mereka. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk selalu merasa gembira adalah dengan memulai hari dengan baik, menggunakan terapi tertawa, melakukan

perayaan meskipun pada masa-masa sulit, menggunakan musik pembangun semangat, dan melakukan jalan cepat.

9. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur.

Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh meskipun apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.

10. Suka bertukar berita baik.

Orang optimis berpandangan, apa yang dibicarakan atau topik dan bahan pembicaraan dapat mempengaruhi suasana hati, dan tindakan seseorang optimis. Mereka menghindari kebiasaan mengeluh, suka menceritakan kisah dan mengkomunikasikan kabar baik, dan selalu memilih kata-kata yang baik saat berbicara.

11. Membina cinta dalam kehidupan.

Orang optimis mempunyai kecintaan dalam banyak hal dengan penuh semangat. Mereka saling mencintai sesama mereka dan mempunyai hubungan yang sangat erat dengan keluarga. Mereka menyadari kebutuhan akan cinta, melakukan terapi pelayanan, dan membina banyak cinta diluar pernikahan seperti hubungan persahabatan dalam membina cinta di kehidupan mereka.

12. Menerima apa yang tidak bisa diubah.

Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka menerima orang-orang itu apa

adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip “Ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Kedua belas ciri-ciri tersebut kemudian menjadi landasan dalam mengukur optimisme pada siswa, mengingat kedua belas ciri optimisme tersebut sangat spesifik dan memiliki aspek yang jelas untuk digunakan sebagai landasan ukur optimisme. Jadi, untuk mengetahui tinggi rendahnya optimisme terhadap masa depan pada siswa dilihat dari sejauh mana siswa mempunyai dan memenuhi aspek-aspek yang tergambar dalam ciri-ciri optimisme terhadap masa depan.

### **2.2.3 Aspek-aspek Optimisme terhadap Masa Depan**

Selain ciri-ciri, aspek-aspek optimisme lebih berkaitan erat dengan suatu peristiwa yang terjadi pada individu, yang terkadang dari peristiwa tersebut akan nampak apakah seseorang memiliki optimisme atau tidak atau bahkan nampak pesimisme. Arif (2016:157) menyatakan aspek-aspek optimisme berhubungan erat dengan gaya penjelasan suatu peristiwa (*explanatory style*), dimana hal ini berarti merupakan cara pandang individu terhadap peristiwa yang sedang ia hadapi yang dapat membawanya menjadi individu yang memiliki optimisme atau justru pesimisme akan masa depan.

Adapun gaya penjelasan atau *explanatory style* menurut Arif (2016: 157) adalah sebagai berikut:

#### **2.2.3.1 Permanence**

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Pada dimensi ini seseorang selalu bertanya pada dirinya sendiri,

apakah dirinya akan mengalami peristiwa yang serupa seterusnya, ataukah hanya sementara. Jika peristiwa buruk yang terjadi, orang-orang pesimis percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, sedangkan orang optimis percaya bahwa kejadian tersebut hanya bersifat sementara.

Contohnya suatu ketika seseorang mendapatkan penilaian yang buruk dari atasannya, karena prestasi kerja yang buruk. Maka seorang pesimis akan menjawab “Ya, peristiwa serupa akan terus berulang”. Ia tidak percaya usaha berikutnya dapat meningkatkan prestasinya dimasa depan. Sedangkan orang optimis akan menjawab “Tidak, ia yakin bahwa penilaian buruk terjadi satu kali saja”. Ia tidak akan mendapat penilaian yang buruk lagi karena ia yakin dapat meningkatkan prestasinya.

Namun, penjelasan ini berbeda ketika peristiwa baik terjadi. Maka arah atau gaya penjelasannya menjadi berlawanan. Orang pesimis menyebut kejadian baik dengan penyebab sementara seperti hanya sebuah keberuntungan saja maupun karena usaha kerasnya. Akan tetapi orang optimis akan melihat kejadian baik dengan penyebab yang permanen seperti kepercayaan selalu beruntung, percaya dirinya berbakat, dan lawannya yang kurang bagus.

Orang-orang yang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika mereka berhasil berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya. Orang-orang yang menganggap peristiwa baik disebabkan oleh alasan temporer mungkin menyerah bahkan ketika berhasil, karena mereka percaya itu hanya suatu kebetulan. Orang yang paling bisa memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang memiliki optimisme terhadap masa depan.

### **2.2.3.2 Pervasif**

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang meliputi *universal* (menyeluruh) dan *spesifik* (khusus). Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian ini, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak akan meluas kepada hal-hal yang lain. Misalnya: “Meskipun nilai ulangan saya jelek, itu tidak akan membuat saya gagal menjadi juara kelas”. Bila dihadapkan pada hal yang baik ia akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang bersifat universal. Misalnya: “Saya mendapat nilai yang bagus karena saya pintar”.

Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Misalnya: “Saya mendapat nilai bagus karena saya pintar dalam pelajaran matematika”. Sedangkan jika menemui kejadian buruk pada suatu sisi kehidupan ia akan menjelaskannya sebagai suatu hal yang universal, dan akan meluas keseluruhan sisi lain dalam hidupnya, dan biasanya akibat ini menjadi mudah menyerah terhadap segala hal meski ia hanya gagal dalam suatu hal. Misalnya: “Saya tidak akan menjadi juara kelas karena ulangan matematika saya kemarin jelek”.

### **2.2.3.3 Personalization**

Merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber penyebab kejadian tersebut, meliputi dari *internal* (dari dalam dirinya) dan *eksternal* (dari luar dirinya). Saat hal buruk terjadi, seseorang bisa menyalahkan dirinya sendiri (*internal*) atau menyalahkan oranglain atau keadaan (*eksternal*). Orang-orang yang meyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal, membuat rasa penghargaan terhadap



diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berpikir mereka tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan, dan tidak dicintai. Orang-orang yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka.

Ketika mengalami hal yang buruk, orang yang pesimis akan menganggap bahwa itu terjadi karena faktor dari dalam dirinya. Misalnya: “Saya mendapat nilai jelek pada ulangan matematika kemarin karena saya tidak pintar berhitung”. Bila dihadapkan pada peristiwa baik ia akan menganggap bahwa hal itu disebabkan oleh faktor luar dirinya. Misalnya: “Tim saya berhasil menang pada pertandingan tadi malam karena lawan tidak dalam kondisi yang baik”.

Di sisi lain, orang optimis akan menganggap hal yang baik merupakan hal yang disebabkan oleh faktor dalam dirinya. Misalnya: “Kami berhasil menang dalam pertandingan tadi malam karena kemampuan kami memang lebih baik dari lawan”. Sedangkan ketika menghadapi suatu yang buruk yang disebabkan oleh faktor eksternal. Misalnya: “Saya mendapat nilai yang jelek dalam ulangan kemarin karena waktu yang disediakan terlalu sempit”.

Dari pemaparan tersebut, dapat dijelaskan bahwa ketika aspek tersebut menggambarkan tanda-tanda apakah seseorang dapat dikatakan optimis atau bukan yaitu tentang bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk, cara seseorang memandang suatu kebiasaan dari pikiran yang pernah dialami saat masa kanak-kanak dan remaja, dan suatu pikiran bahwa seseorang dapat diterima dan dihargai atau tidak diterima dan tidak dihargai oleh orang lain, yaitu meliputi aspek *permanence* (masalah dengan waktu), *pervasiveness* (masalah dengan ruang), *personalization* (masalah dengan pribadi atau diri sendiri).

#### **2.2.4 Bahaya Orang Pesimis terhadap Masa Depan**

Selain mengetahui mengenai optimisme, penting bagi peneliti untuk menyajikan bahaya mengenai orang yang pesimis terhadap masa depan. Sebab, dengan mengetahui bahaya pesimis terhadap masa depan dapat diperoleh gambaran lebih jelas mengenai optimisme, batasan antara optimisme dengan pesimis, dan agar individu terhindar dari bahaya pesimis.

Menurut Waskito (2013: 234) ada lima bahaya atau keburukan sikap pesimis, antara lain:

1. Melemahkan kemauan untuk beramal atau berkarya. Adakalanya seseorang sudah berniat melakukan suatu kebaikan, tetapi pesimisme membuat seseorang berhenti untuk melakukannya. Baik pesimisme yang datang dari dalam diri sendiri atau dari orang lain sehingga mempengaruhi keyakinannya.
2. Menjadi contoh buruk bagi orang lain. Orang yang pesimis bisa mempengaruhi sikap orang lain, seperti seorang pemimpin pesimis maka bawahannya akan ikut pesimis. Begitu juga sebaliknya bila seorang pemimpin optimis maka bawahannya akan ikut optimis.
3. Berburuk sangka kepada Allah Ta'ala. Orang-orang pesimis pada dasarnya telah berburuk sangka kepada Allah. Misalnya seorang pedagang yang pesimis akan mendapatkan pembeli yang sedikit berarti ia sama halnya dengan tidak percaya bahwa Allah Sang Pemberi Rezeki.
4. Membuat kita kalah dalam persaingan. Orang-orang optimis berpeluang lebih besar untuk memenangkan perlombaan apapun dibandingkan orang pesimis yang justru cepat tersingkir.
5. Memicu munculnya penyimpangan perilaku. Orang-orang yang memiliki perilaku menyimpang, dalam agama maupun kehidupan umum, biasanya

memiliki latar belakang kegagalan. Dari kegagalan itu timbul sikap pesimis, lalu berubah menjadi putus asa, dan untuk mengatasi kegelisahan hati mereka berperilaku menyimpang.

Pada dasarnya, pesimis dan optimisme ada pada setiap diri individu. Oleh sebab itu, sebetulnya pesimis pada diri individu juga diperlukan bukan untuk dihilangkan sama sekali. Akan tetapi cukup untuk diketahui bahayanya agar tidak terjerumus kedalamnya, dan informasi ini harapannya dapat menjadi pengingat atau alarm ketika individu mulai terjangkit pesimis untuk bangkit kembali dan mengubah pesimisnya menjadi optimisme.

### **2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme terhadap Masa Depan**

Optimisme terhadap masa depan pada diri individu kadarnya berbeda-beda, karena sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme terhadap masa depan. Faktor-faktor ini menjadi penting diketahui agar optimisme terhadap masa depan yang baik terus dapat ditingkatkan, menghindari diri dari faktor-faktor yang dapat melemahkan optimisme terhadap masa depan individu.

Optimisme mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Vinacle dalam Ide (2010: 122) menjelaskan ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme :

#### **2.2.5.1 Faktor Etnosentris**

Faktor etnosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama. Keluarga meliputi keadaan ekonomi keluarga, jumlah saudara kandung, anak yang keberapa, dan jumlah kakak yang sudah bekerja, artinya semakin baik keadaan ekonomi keluarga maka diharapkan orang

akan semakin memiliki orientasi yang kuat terhadap masa depan karena tidak terganggu oleh adanya pemenuhan kebutuhan primer manusia.

Jenis kelamin mempengaruhi berfikir optimis karena perempuan secara kodrati lebih terikat oleh norma-norma sosial, kebudayaan maupun norma agama tertentu sehingga ini mampu menghambat kemajuan dan perkembangan perempuan dalam meraih cita-cita atau keberhasilannya di masa depan sedangkan laki-laki lebih memiliki kebebasan karena karena tidak terikat oleh norma-norma sosial atau kebudayaan sehingga lebih mudah dalam pencapaian tujuan dimasa depan. Faktor agama, agama merupakan suatu bentuk keyakinan yang dimiliki seseorang yang dapat diaplikasikan dalam bentuk doa. Dengan kata lain orang yang rajin berdoa dia benar-benar memiliki tujuan hidup yang jelas dan memiliki optimisme terhadap masa depan yang baik.

#### ***2.2.5.2 Faktor Egosentris***

Faktor egosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lainnya, seperti percaya diri, harga diri, dan motivasi. Orang yang percaya diri mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya bahwa dirinya bisa melewati setiap tantangan yang akan dihadapinya.

Orang yang optimis mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Orang yang optimis ketika dihadapkan pada peristiwa yang buruk akan mempersepsikan sebagai tantangan sehingga akan berusaha lebih keras. Seseorang yang optimis percaya bahwa kegagalan bukan sepenuhnya

kesalahan mereka, melainkan karena keadaan, ketidakberuntungan atau masalah yang dibawa oleh orang lain. Hal tersebut membuat orang optimis mempunyai penghargaan diri baik.

Seorang individu yang optimis mempunyai motivasi yang tinggi akan berusaha dengan keras untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Seorang individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan mempersiapkan dirinya dengan baik ketika menghadapi suatu tantangan, dalam hal ini yaitu ujian. Individu yang telah mempersiapkan dirinya dengan baik ketika akan menghadapi ujian pasti akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Individu tersebut pasti akan memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menyelesaikan ujian yang sedang dihadapi. Dengan keyakinan tersebut siswa pasti akan merasa yakin dan optimis bahwa siswa dapat mengerjakan ujian dengan baik.

Jadi, dalam penelitian ini peneliti melihat faktor-faktor optimisme terhadap masa depan menurut Vinacle dalam Ide yang hanya dari dua faktor yaitu etnosentris dan egosentris. Dimana faktor etnosentris meliputi kondisi keluarga, jenis kelamin, ekonomi keluarga, dan agama. Adapun pada faktor egosentris meliputi percaya diri, harga diri, dan motivasi yang dimiliki individu. Faktor-faktor tersebut lebih bersesuaian dengan kondisi yang ada dilapangan, yang nantinya dapat dijadikan bahan analisis mengenai gambaran optimisme terhadap masa depan pada individu.

### **2.3 Koping Religius**

Pada kajian teori ini akan dibahas mengenai landasan teori koping religius. Bagian ini terdiri atas pengertian koping religius, strategi koping religius, macam-

macam koping religius, faktor-faktor yang mempengaruhi koping religius, dan berbagai implementasi koping religius dalam kehidupan individu.

### **2.3.1 Pengertian Koping Religius**

Koping religius dalam kehidupan individu dapat difahami sebagaimana pendapat yang para ahli kemukakan mengenai koping religius. Menurut Pargament (2000: 528) koping religius didefinisikan sebagai suatu kerangka yang didasarkan pada pendekatan individu dalam pemecahan masalah dengan konteks hubungannya dengan Tuhan. Hal ini berarti koping religius memiliki dua poin penting yaitu pendekatan individu dalam pemecahan masalah dan penggunaan keterhubungan dengan Tuhan.

Masih sejalan dengan Pargament, McDonald & Gorsuch dan Angganantyo memberikan perspektif baru mengenai koping religius pada individu. Menurut McDonald & Gorsuch (2000: 159) mengungkapkan koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah kehidupan. Sedangkan Angganantyo (2014: 51) menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan. Berdasarkan keduanya dapat digaris bawahi bahwa koping religius juga merupakan salah satu strategi dalam pemecahan masalah.

Sehingga dari penjelasan tersebut, didapati pengertian koping religius dalam penelitian ini adalah salah satu strategi pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan ke-Tuhanan. Sebab pada umumnya, seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (*stressor*)

maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan yang lainnya dalam mengatasi permasalahan (*back to religion*).

### 2.3.2 Strategi Koping Religius

Strategi koping religius berkaitan dengan cara individu dalam melibatkan pendekatan Tuhan untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Strategi koping religius diperoleh dari sikap umum yang biasa individu lakukan dalam melibatkan pendekatan ke-Tuhanan ketika mempunyai suatu permasalahan.

Angganantyo (2014: 53) mengidentifikasi strategi koping religius menjadi 3 yaitu:

1. *Collaborative*, yakni strategi koping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu. Contoh pernyataannya adalah “Ketika waktunya untuk memutuskan bagaimana memecahkan masalah, Allah dan aku bekerjasama sebagai mitra”.
2. *Self-decorrecting*, artinya seseorang atau individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah. Pada hal ini berarti seseorang bergantung pada diri dan mengambil pemecahan masalah aktif sehingga tidak melibatkan Tuhan secara langsung. Contoh pernyataannya adalah “Setelah saya melewati masa-masa sulit, saya mencoba untuk memahami tanpa bergantung pada Allah”.
3. *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya. Hal ini menekankan adanya kepasrahan individu pada Tuhan, artinya Tuhan aktif dan manusia pasif (tidak berusaha). Tipe individu ini adalah tipe-tipe orang menyerah (*surrender*). Individu dalam koping ini berkhidmat dan menyerahkan

urusannya pada Tuhan. Mereka lebih memilih untuk mengandalkan intervensi Tuhan secara eksklusif dalam proses perjuangannya. Contoh pernyataannya adalah “Daripada berusaha mencari solusi yang tepat untuk mengatasi masalah sendiri, biarlah Allah memutuskan bagaimana cara mengatasinya”.

Strategi koping religius, dalam penelitian ini ada tiga hal yaitu *collaborative*, *self-decorrecting*, dan *deffering*. Ketiga strategi tersebut cukup memberikan informasi, baik buruknya dan tepat tidaknya masing-masing strategi untuk digunakan. Pemilihan strategi yang baik tentu akan lebih mengefektifkan strategi pemecahan masalah yang tentu dapat menaikkan optimisme pada diri individu. Begitupula sebaliknya, pemilihan strategi yang kurang tepat berdampak terhadap keefektifan pemecahan masalah yang bisa saja menurunkan optimisme pada diri individu.

### **2.3.3 Macam-macam Koping Religius**

Koping religius memiliki berbagai macam. Macam-macam koping religius ini menggambarkan hubungan pendekatan ke-Tuhanan yang dibangun oleh individu. Ada dua macam koping religius menurut Pargament (2000: 522) yaitu koping religius positif dan koping religius negatif.

#### ***2.3.3.1 Koping Religius Positif***

Bentuk koping religius positif diasosiasikan dengan tingkat depresi yang rendah dan kualitas hidup yang lebih baik. Koping religius yang positif sangat berhubungan dengan sikap optimis seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan. Menurut Pargament (2000:522) koping religius positif diidentifikasi memiliki beberapa aspek yaitu:



1. *Benevolent religious reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya dengan berprasangka baik kepada ketetapan Allah
2. *Collaborative religious koping*, yaitu mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Misalnya merasa datemani Allah saat menghadapi kesulitan hidup.
3. *Seeking spiritual support*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Misalnya ketika mendapat ujian ia merasa Allah menyayanginya sehingga Allah pasti menolongnya.
4. *Religious purification*, yaitu mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius. Misalnya bertobat kepada Allah dan melakukan amalan baik untuk menggantikan amalan buruk yang pernah dilakukan.
5. *Spiritual connection*, yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya, meyakini bahwa segala sesuatu memang sudah ketetapan dari Allah.
6. *Seeking support from clergy or member*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
7. *Religious helping*, yaitu usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama, misalnya dengan mendoakan saudara atau teman yang terkena musibah.
8. *Religious forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan membiasakan pergi setiap kemarahan, rasa sakit, dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

### 2.3.3.2 *Koping Religius Negatif*

Koping religius negatif adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan. Pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna berbagai masalah kehidupan. Koping religius negatif diasosiasikan dengan distress, fungsi kognitif yang buruk, tingkat depresi yang tinggi, dan kualitas hidup yang buruk. Bentuk dari koping religius negatif meliputi penilaian negatif terhadap agamanya dan juga munculnya sikap pasif pada individu ketika menghadapi suatu masalah, yakni hanya menunggu solusi dari Tuhan tanpa aktif bertindak. Beberapa aspek koping religius negatif menurut Pargament (2000: 523) yaitu:

1. *Punishing god reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu.
2. *Demonic reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat atau setan. Misalnya terkena sihir atau pelet.
3. *Reappraisal of god's power*, yaitu menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misalnya seseorang berdoa kepada Allah agar membalas kejahatan oranglain.
4. *Self-directing religious coping*, yaitu mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan kepada Tuhan.
5. *Spiritual discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan.
6. *Interpersonal religious discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap para alim ulam atau saudara seiman.

Koping religius baik negatif maupun positif juga digambarkan memiliki efek moderasi terhadap optimisme masa depan. Koping religius positif diprediksi memiliki efek moderasi terhadap peningkatan optimisme terhadap masa depan pada siswa, sedangkan koping religius negatif diperkirakan memiliki efek moderasi terhadap penurunan optimisme terhadap masa depan pada siswa. Sehingga, baik koping religius positif maupun negatif dapat digunakan nantinya sebagai landasan dalam mengetahui sejauh mana hubungan ke-Tuhanan yang dibangun manusia dalam pemecahan masalahnya mampu mendorong optimisme terhadap masa depan pada diri individu.

#### **2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koping Religius**

Koping religius pada diri individu sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang melandasinya. Apabila faktor yang melandasinya kuat dan baik maka koping religius dalam diri individu berkembang dengan baik, begitu juga sebaliknya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi koping religius menurut Thouless (2000:145) meliputi:

1. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial

Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan koping religius atau tindakan hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Karena keluarga adalah lingkungan sosial dan pendidikan pertama bagi anak. Sejatinya anak dilahirkan dengan fitrah-Nya, ia akan berkembang atau bahkan jauh dari fitrah Tuhan sesuai dengan pendidikan orangtuanya dalam keluarga. Tidak hanya keluarga, guru sebagai pendidik yang telah seharian mengajar anak-anak turut serta memainkan peran dalam membentuk dan mengembangkan fitrah anak.

Apabila orangtua tidak memberikan contoh sikap atau didikan keagamaan kepada anak hingga saat dewasa ia jauh dari fitrah-Nya. Seorang guru maupun konselor dalam membimbing siswanya kelak turut mempunyai tugas berat dalam membimbing siswa dalam hal ini. Apabila konselor, guru, orangtua baik di rumah maupun di sekolah mampu membina sikap positif terhadap agama maka saat dewasa anak akan mempunyai pegangan serta bekal dalam menghadapi berbagai kegoncangan yang biasa terjadi pada masa dewasa.

## 2. Pengalaman

Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai emosional keagamaan. Baik yang dialami sendiri maupun orang lain juga turut mempengaruhi penggunaan koping religius pada diri individu.

## 3. Berbagai proses pemikiran verbal

Berkaitan dengan berbagai proses penalaran verbal atau rasional. Sikap keagamaan adalah keputusan untuk menerima atau menolak terhadap ajaran sesuatu agama. Keagamaan adalah apabila keputusan untuk menerima itu membuat individu menginternalisasi ajaran tersebut kedalam dirinya. Faktor ini menyangkut proses pemikiran secara verbal terutama dalam pembentukan keyakinan agama atau kepada Tuhan.

Jadi, ada tiga faktor koping religius yang dipandang dalam penelitian ini mampu menjelaskan keberadaan koping religius dalam individu yaitu faktor pendidikan, pengajaran, tekanan sosial, pengalaman, serta pemikiran verbal individu.

### **2.3.5 Implementasi Koping Religius (*Hablun Min Allah*)**

Implementasi koping religius maksudnya disini adalah bentuk-bentuk dari penggunaan koping religius yang dapat dilakukan individu didalam kehidupan sehari-hari, yang dalam hal ini dapat berkaitan dengan pemecahan masalah. Ada banyak sekali bentuk implementasi koping religius, sebanyak pengajaran agama yang meliputi seluruh aspek kehidupan ini. Akan tetapi pada kesempatan kali ini, tidak semuanya implementasi koping religius dijelaskan semuanya. Ada dua garis besar implementasi koping religius yaitu berkaitan dengan hubungannya kepada Allah sebagai Maha Pencipta dan kepada sesama.

Bentuk implementasi koping religius menurut Mubarak (2017: 192-206) melalui hubungan dengan Tuhan (*Hablun Min Allah*) dalam perspektif Islam yang merupakan hubungan vertikal melalui serangkaian pelaksanaan ibadah, yaitu: sholat, zikir, puasa, berdoa, membaca Al-Quran adalah sebagai berikut:

#### **2.3.5.1 Koping Religius melalui Pelaksanaan Sholat**

Secara dimensi fiqih, sholat merupakan rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang merupakan ibadah kepada Allah menurut syarat yang telah ditentukan oleh agama. Sholat merupakan ibadah yang didalamnya berupa komponen menjalin rasa keterhubungan dengan Allah, kedekatan, pengagungan, dan permohonan kepada Allah. Komponen dalam sholat tersebut, memiliki pengaruh positif kepada siapa saja yang menjalankan sholat dengan benar seperti: mendatangkan ketentraman jiwa, ketenangan batin, mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar, dan mencegah seseorang dari sifat kikir dan keluh kesah.

Ibadah sholat dapat menjadi koping religius seseorang dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam hidup. Sholat merupakan salah satu koping religius yang digunakan oleh penderita gagal ginjal kronik dalam mengurangi kerentanan stres. Koping religius yang dilakukan melalui ibadah sholat dapat membentuk sikap (jiwa) yang bebas dari kekhawatiran tidak pada tempatnya dalam menghadapi hidup. Efek lebih lanjut dari koping religius melalui sholat adalah dapat menghasilkan peneguhan hati dan ketenangan jiwa yang melandasi optimisme dalam menempuh kehidupan yang sulit.

#### ***2.3.5.2 Koping Religius melalui Zikir***

Zikir menurut tuntunan syariat islam adalah menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Aktivitas mengingat Allah atau keyakinan spiritual terhadap zikir dapat memberikan ketenangan jiwa dalam situasi yang menantang. Adapun bentuk zikir seperti: mengucapkan Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar, dan Astagfirullah. Berzikir dapat menjadi pengontrol dalam mengendalikan perilaku seseorang karena pengucapan bahasa yang baik mampu berpengaruh positif terhadap aspek psikologis manusia. Bahasa yang dilafalkan seseorang ibarat remot kontrol yang dapat menyetel manusia menjadi tertawa, sedih, menangis, lunglai, semangat, dan sebagainya.

Berdzikir dalam pandangan islam dapat menentramkan hati, terhindar dari kegelisahan mendatangkan fikiran yang positif pada Allah, ridha, lapang dada, dan terbebas dari perilaku buruk yang dapat menyebabkan kerisauan, kegundahan, dan kegalauan hati. Oleh karena itu, zikir dapat digunakan sebagai koping religius untuk mengatasi kerentanan stres. Zikir juga merupakan salah satu koping religius yang digunakan oleh penderita gagal ginjal kronik untuk mengatasi stres.

### ***2.3.5.3 Koping Religius melalui Puasa***

Puasa adalah kegiatan menahan diri dari sesuatu yang bersifat materi maupun non materi karena ketaatan pada Allah. Puasa menjadi koping religius yang tidak hanya berguna aspek fisik, dan sosial tetapi juga aspek psikologis. Puasa dapat menjadi terapi bagi kesembuhan seseorang dari penyakit yang ringan hingga parah. Orang yang berpuasa juga cenderung memiliki motivasi yang lebih dalam menjalani aktivitas kesehariannya, karena efek doa yang dilakukan lebih banyak disaat melakukan puasa.

### ***2.3.5.4 Koping Religius melalui Berdoa***

Doa diidentifikasi sebagai sebuah percakapan dengan Tuhan yang didalamnya meliputi sebuah ibadah, sarana meminta bantuan, panggilan Allah untuk manusia, dan pujian kepada Allah. Doa pada dasarnya meliputi dua macam yaitu formal dan informal. Doa yang formal berarti sebuah doa yang naskahnya ada dalam Al-Quran dan Sunnah, sedang doa informal adalah doa yang diucapkan diluar itu atau ucapan yang spontan. Semua jenis doa tersebut berkorelasi positif dengan perasaan pribadi akan kedekatan dengan Tuhan dan frekuensi berdoa juga akan mempengaruhi kedekatan dengan Tuhan. Sehingga doa merupakan salah satu bentuk nyata bahwa seluruh manusia mencari Tuhan dan bentuk mencari dukungan spiritual yang melalui doa akan menurunkan tingkat stres yang dialami.

Diantara manfaat berdoa sebagai koping religius adalah dapat mengurangi dampak kecemasan tentang perubahan dalam hidup. Orang-orang yang menjalankan agama dengan baik ini akan lebih memiliki kesejahteraan psikologis dan menggunakan strategi koping yang positif. Adanya hubungan yang positif antara proses penyembuhan segala gangguan psikis dengan berdoa menunjukkan

bahwa sebagai pendidik atau guru BK yang berkewajibann membantu siswa dalam mengentaskan masalah dan agar tumbuh maksimal sesuai fitrah dan potensinya, sangat penting untuk mengetahui hal ini.

#### **2.3.5.5 Koping Religius melalui Membaca Al-Quran**

Al-Quran adalah firman Allah, yang dengannya dapat menjaga keterhubungan antara makhluk dengan Tuhannya, dimana melalui keterhubungan dengan Tuhan merupakan cara mengatasi kesedihan dan kekhawatiran. Kandungan Al-Quran dalam pandangan islam dapat menjadi penyembuh, terapi bagi orang yang sakit, dan dapat mengatasi kerentanan stres yang dialami. Pengamalan membaca Al-Quran memberikan pengalaman berupa perubahan karakter, kepribadian, proses pemikiran, dan kekuatan fisik. Membaca Al-Quran merupakan sebuah energi positif yang dapat mengurangi energi negatif yang telah diambil dalam tubuh, jiwa, atau pikiran seseorang.

#### **2.3.6 Implementasi Koping Religius (*Hablun Min An-Nas*)**

Adapun menurut Mubarok (2017: 206-215) bentuk implementasi koping religius yang kedua adalah melalui hubungan dengan manusia (*Hablun Min An-Nas*). Koping religius dalam bentuk hubungan dengan manusia adalah dengan silaturahmi. Silaturahmi adalah menjalin hubungan yang baik dengan sanak keluarga dan handai taulan lainnya. Silaturahmi bisa disamakan dengan dukungan sosial. Manfaat dari silaturahmi adalah dapat memperluas rezeki dan memberikan umur yang panjang pada pelakunya, dan meningkatkan daya tahan serta kekebalan tubuh terhadap stres. Bentuk dukungan dan bimbingan yang diperoleh dari silaturahmi sangat penting bagi individu agar gangguan stres dapat diidentifikasi



dan diobati pada tahap awal sehingga dapat mengatasi durasi peristiwa gangguan emosional dan mengurangi kerusakan sosial dalam jangka panjang.

Koping religius dalam bentuk silaturahmi dapat menjadi metode efektif manajemen emosi yang mengarah ke pengembangan diri dan keterampilan hubungan interpersonal. Terlebih apabila silaturahmi yang dijalan adalah dengan orang-orang soleh. Artinya yaitu menjalin hubungan baik dengan orang-orang yang taat kepada Allah sehingga diperoleh nasihat-nasihat yang penuh makna yang dapat memberikan terapi bagi kelainan atau penyakit mental seseorang.

Implementasi koping religius baik kepada Allah maupun kepada sesama manusia merupakan bentuk implementasi yang secara umum digunakan oleh diri individu. Implementasi koping religius menjadi poin penting dalam penelitian ini, dalam memastikan pemilihan subyek penelitian yang tepat. Implementasi koping religius yang menggunakan pendapat Mubarak, dan telah peneliti pastikan terintegrasi dengan sistem pembelajaran di sekolah. Sehingga setiap individu, setidaknya pernah memiliki pengalaman yang sama terhadap koping religius dalam penyelesaian masalah yang nantinya diperoleh subyek yang tepat, dan siswa di SMA Islam Al Azhar 14 Semarang seluruhnya adalah subyek yang tepat. Sebab SMA Islam Al Azhar 14 Semarang telah mengintegrasikan implementasi koping religius tersebut terhadap sistem pembelajaran di sekolah. Contohnya seperti, diadakannya kegiatan sholat berjamaah sekaligus dzikir bersama, merayakan hari-hari besar agama dengan membaca Al-Quran, puasa, dan berdoa.

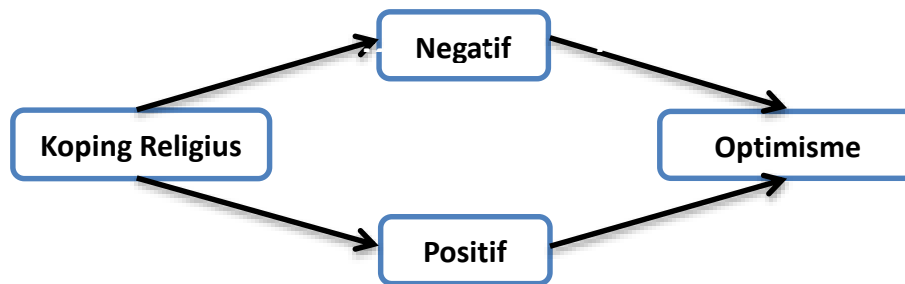
## 2.4 Kerangka Berfikir

Koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah kehidupan. Contoh implikasi koping religius dalam kehidupan sehari-hari adalah sholat, dzikir, berdoa, membaca Al-Quran, puasa, dan silaturahmi. Koping religius yang digunakan remaja dalam kehidupan sehari-hari, dan terutama ketika sedang mempunyai masalah berkaitan erat dengan sikap optimisme yang dimiliki remaja dalam menghadapi kehidupan. Adanya implementasi koping religius dalam kehidupan remaja, harapannya mampu meminimalisir gangguan kerentanan stres, memberikan ketenangan, benteng, dan kekuatan yang memunculkan optimisme baru dalam menjalani hidup maupun menghadapi masalah.

Akan tetapi, koping religius memiliki dua macam yaitu koping religius positif dan negatif. Koping religius positif digambarkan dengan fokus positif pada pemecahan masalah melalui dimensi religius, dengan hubungan yang baik dengan Tuhan. Individu berupaya untuk melakukan perbuatan baik dan menjalani kehidupan yang lebih baik merupakan bagian dari koping ini. Sedangkan, koping religius negatif digambarkan dengan rasa ketidakpuasan spiritual dan kurangnya dukungan spiritual. Individu memiliki pandangan yang lemah, tidak menyenangkan, dan mempunyai pemaknaan yang buruk terhadap kehidupan merupakan dampak dari koping religius negatif.

Keduanya dapat mempengaruhi optimisme pada remaja, dimana adanya koping religius positif dapat meningkatkan optimisme terhadap masa depan artinya memiliki hubungan yang positif. Sebaliknya, koping religius negatif memiliki hubungan yang negatif dengan optimisme, dimana dapat melemahkan optimisme pada diri siswa. Sehingga, penting bagi remaja untuk mengembangkan

sikap koping religius positif dan meminimalisir segala bentuk koping religius negatif. Kedua variabel tersebut, digambarkan dalam kerangka berfikir pada gambar 2.1.



**Gambar 2.1**

**Kerangka Berfikir Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan**

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis penelitian menurut Arikunto, Suharsimi (2013:110) adalah suatu jawaban dari permasalahan penelitian atau rumusan masalah yang bersifat sementara, yang akan dibenarkan melalui kumpulan data empiris. Hal ini sesuai arti katanya, bahwa hipotesis dari kata “hypo” berarti bawah dan “thesa” berarti kebenaran. Hipotesis penelitian sangat penting karena akan digunakan sebagai dasar kerja penelitian. Itulah sebabnya, suatu hipotesis harus diuji kebenarannya dan hanya bisa dirumuskan setelah menetapkan rumusan masalah dan anggapan dasar suatu penelitian.

Bertolak dari rumusan masalah dan anggapan dasar yang ada, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah “Ada hubungan antara koping religius dan

optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019”.

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan pada Bab IV di atas, dapat diambil beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Gambaran koping religius siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 yang berada pada kategori sedang.
2. Gambaran optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 yang berada pada kategori sedang.
3. Ada hubungan yang signifikan dengan derajat korelasi sedang ( $r=0,409$ ) antara koping religius dengan optimisme terhadap masa depan pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat disampaikan mengenai hasil penelitian ini, agar penelitian ini dapat bermanfaat sebagaimana tujuan penelitian ini dibuat, antara lain:

1. Bagi Sekolah

Saran yang dapat disampaikan kepada sekolah yaitu: (1) diharapkan sekolah dapat mempertahankan dan meningkatkan berbagai fasilitas yang dapat mendukung koping religius dan optimisme seperti: kegiatan tahfidz juz 30, pelatihan khitobah, *charater building*, *social live and traveling research* dll;

(2) Sekolah, sebaiknya juga turut membantu mengatasi *unfinished business* seperti berbagai penyakit hati dalam diri siswa agar implementasi koping religius yang telah diterapkan disekolah dapat berjalan lebih baik dan penuh makna.

## 2. Bagi Guru BK

Saran untuk guru BK adalah agar dapat mengaplikasikan program mengenai koping religius dan optimisme siswa, kedalam berbagai layanan BK di bidang pribadi sosial. Program-program tersebut dapat berupa format klasikal, individu, maupun kelompok seperti: konseling individu maupun konseling kelompok berbasis koping religius, memberikan layanan informasi terkait bidang pribadi siswa tentang pentingnya optimisme dan koping religius bagi kehidupan mereka sekarang maupun yang akan datang.

## 3. Bagi Orangtua

Diharapkan orangtua dapat memberikan dukungan dan kerjasama dengan *stakeholder* untuk membangun optimisme siswa, dan diharapkan dapat memberikan porsi yang lebih besar terhadap pendidikan agama di rumahnya.

## 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran yang bisa disampaikan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti pada variabel yang sama yaitu optimisme terhadap masa depan agar dapat menggali faktor-faktor lain yang belum diteliti, maupun dapat lebih menjangkau kedalaman penelitian ini dengan melakukan studi kualitatif dan eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angganantyo, W. (2014). Koping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 50-61.
- Arif, I.S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi: Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burke, K. L., Joyner, A.B., Czech, D.R., & Wilson, M. J. (2000). An Investigation of Concurrent Validity Between Two Optimism/Pessimism Questionnaires: The Life Orientation test-revised and the optimisme pessimism scale. *Current Pshychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 19(20), 129-136.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Chang, E.C. (Ed.) (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Assosiation
- Darajat, Z. (2017). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Data Pokok Sekolah SMA ISLAM AL AZHAR 14 Semarang. (2018). Diunduh tanggal 28 Desember 2018, dari <http://www.datasekolahkemendigbud.go.id>.
- Daraei, M., & Ghaderi, A.R. (2012). Optimism: Impact of Education on Optimis/Pesimism. *Journal of Indian Academy of Applled Pshychology*, 2(38), 339-343.
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1-18.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Ide, P. (2010). *Imunisi Mental untuk Bangkitkan Optimisme*. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2018). Diunduh tanggal 28 Desember 2018, dari <http://kbbi.web.id/pusat>.
- Koenig, H.G., Larson, D.B., & Larson, S.S. (2001). Religion and Koping with Serious Medical Illness. *The Arrivals of Pharmacotherapy*. 3(35), 352-359.

- Lyubomirsky, S. (2012). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press
- Masithoh, A.R., & Hidayat, E.N. (2018). Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Muhammadiyah Kudus dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 97-103.
- McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L. (2000). Surrender To God: An Additional Coping Style. *Journal of Psychology and Theology*. 2 (28), 149-161.
- McGinnis, A.L. (1995). *Kekuatan Optimisme*. Jakarta: Mitra Utama.
- Mubarak, A. (2009). *Psikologi Islam: Kearifan dan Kecerdasan Hidup*. Jakarta: The IIT-WAP.
- Myers, D.G. (2000). Funds, Friend, and Faith of Happy People. *American Psychologist Association*, 1 (55), 56-67.
- Ningrum, D.W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Koping Stres pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 41-47.
- Octarina, M. & Afiatin, T. (2013). Efektivitas Pelatihan Koping Religius untuk Meningkatkan Resiliensi pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 95-110.
- Pargament, I.K., Koenig, H.G., & Perez, L.M.,. (2000). The Many Methods Of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 4 (56), 519-543.
- Pargament, K.I., Koenig, H.G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J., (2018). Religious Struggle as a Predictor of Mortality Among Medically Ill Elderly Patients A 2-Year Longitudinal Study. *Arch Intern Med*, 161, 1881-1885.
- Prayitno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media
- Pihasnawati. (2016). *Proses Koping Religius pada Wanita dengan Kanker Payudara*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Purnomo, M. (2018). Dalam Sepekan Dua Mahasiswa Unpad Tewas Gantung Diri. DETIK.COM. Diunduh tanggal 28 Desember 2018 dari <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357998/dalam-sepekan-dua-mahasiswa-unpad-tewas-gantung-diri>.
- Seligman, M.E.P. (2008). *Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda*. Bandung: PT Karya Kita.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.



- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, M.N. (2013). Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1 (5), 1-24.
- Sutoyo, A. (2014). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Thouless, R.H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subyektif. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*. 39 (1), 46-66.
- Waskito. AM. (2013). *The Power Of Optimism: Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasar Al-Quran, Sunnah, dan Kehidupan Orang Shaleh*. Jakarta: Al-Kautsar.
- Yulianti, Rissa. 2016. Hubungan Optimisme dengan Strategi Koping yang Berfokus pada Pemecahan Masalah pada Dokter Muda Program Studi Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Ecopsy*, 13(2), 41-48.
- Juniarly, A. (2012). Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subyektif terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polres di Kebumen. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 17(1), 5-16.