

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Strategi Koping

##### 1. Pengertian Strategi Koping

Strategi koping bermakna harfiah yaitu pengatasan atau penanggulangan. *Coping* berasal dari kata “*to cope with*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. Strategi koping juga usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stress.<sup>1</sup> Pengertian strategi koping dikemukakan oleh Lazarus adalah semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahap terhadap tuntutan-tuntutan (distress demands).<sup>2</sup> Strategi koping merupakan cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam.<sup>3</sup>

Strategi koping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.<sup>4</sup>

Lazarus dan Folkom mengatakan bahwa strategi koping merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jalan yang ada antara tuntutan-

---

<sup>1</sup> Petty Gina & Putri Nurdina, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Humanika, 2012), h.220

<sup>2</sup> Triantoro Safaria & Nofran Eka, *Menegemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2012), h.96

<sup>3</sup> Abdul Nasir & Abdul Mahith, *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Salemba Medika, 2011), h.3

<sup>4</sup> Sarafino, E. P. (1994) *Healthy Psychology*. 2nd ed. New York: John Wiley n Sons

tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stress *full* (situasi penuh tekanan).<sup>5</sup> Mereka menjelaskan bahwa strategi koping adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya kita.<sup>6</sup> Selanjutnya menurut Hobfoll, strategi koping merupakan perilaku yang digunakan untuk tujuan mengurangi ketegangan dalam menghadapi masalah.<sup>7</sup>

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi koping merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan, baik usaha dalam bentuk positif maupun negatif yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal.

## 2. Macam-Macam Strategi Koping

Strategi koping menurut Lazarus diklasifikasikan menjadi dua yaitu:

### a. *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* adalah strategi koping yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut.

*Problem focused coping* merupakan strategi koping yang bersifat eksternal.

---

<sup>5</sup> Smet Berg, *Psikologi Kesehatan*, Dalam Skripsi Alan Dwi Kurniawan, Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Petambak Udang Yang Mengalami Kegagalan Dalam Budidaya Udang, (Skripsi Program SI Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h.20.

<sup>6</sup> Tri Wibowo, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), h.549

<sup>7</sup> Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stres Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta: PT. Kanisus, 2015), h.90

Orientasi utama dalam *problem focused coping* adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam mengurangi masalah yang dihadapi atau dirasakan. Menurut Lazarus dan Folkman, *problem focused coping* dapat diarahkan, baik pada lingkungan maupun pada diri sendiri, yang mencakup penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan, dan cara mempertahankan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih bisa dikontrol dan dapat diselesaikan.<sup>8</sup>

b. *Emotional Focused Coping*

*Emotional focused coping* adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk respons individu secara emosional terhadap masalah atau stress yang dialami, khususnya dengan mekanisme pertahanan. *Emotional focused coping* merupakan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam *emotional focused coping* lebih cenderung pada penfokusan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun stres yang dialami.

Selain yang telah diuraikan diatas, ada ciri-ciri strategi coping menurut Stuart & Sundeen, diantaranya:<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Mattapa*, Vol.1 No. 2 (Agustus, 2017), h. 101-107

<sup>9</sup> Stuart, G.W., & Sundeen, S. J. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

a. Gaya koping positif

Merupakan gaya koping yang mampu mendukung integritas ego. Berikut ini adalah macam gaya koping positif:

- 1) *Problem solving*, merupakan usaha untuk memecahkan masalah. Masalah harus dihadapi dan dipecahkan, dan bukan dihindari atau ditekan di alam bawah sadar, seakan-akan masalah itu tidak berarti. Pemecahan masalah ini digunakan sebagai cara untuk menghindari tekanan atau beban psikologis akibat adanya *stressor* yang masuk dalam diri seseorang.
- 2) *Utilizing social support*, merupakan tindak lanjut dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi ketika masalah itu belum terselesaikan. Hal ini tidak lepas dari keterbatasan manusia dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sebagai makhluk sosial, bila seseorang mempunyai masalah yang tidak mampu diselesaikannya sendiri, seharusnya tidak disimpan sendiri dalam pikirannya, namun carilah dukungan dari orang lain yang dapat dipercaya dan mampu memberikan bantuan dalam bentuk masukan dan saran dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi tersebut. Semakin banyak dukungan dalam orang lain, maka semakin efektif upaya penyelesaian masalahnya.
- 3) *Looking for silver lining*. Kepelikan masalah yang dihadapi terkadang akan membawa kebuntuan dalam upaya menyelesaikan masalah. Walaupun sudah ada upaya maksimal, terkadang masalah tersebut belum mendapatkan titik temunya. Sesulit apapun masalah yang dihadapi, setidaknya manusia harus tetap berfikir positif dan mengambil hikmahnya.

Manusia diharapkan mau menerima kenyataan ini sebagai sebuah ujian dan cobaan yang dihadapi tanpa menurunkan semangat dan motivasi untuk selalu berusaha menyelesaikan masalahnya.

b. Gaya koping negatif

Merupakan gaya koping yang akan menurunkan integritas ego, dimana penentuan gaya koping akan merusak dan merugikan diri sendiri, yang terdiri atas hal-hal sebagai berikut:

a. *Avoidance*, merupakan bentuk dari proses internalisasi terhadap suatu pemecahan masalah kedalam alam bawah sadar dengan menghilangkan atau membebaskan diri dari suatu tekanan mental akibat masalah-masalah yang dihadapi. Cara ini dapat dikatakan sebagai usaha untuk mengatasi situasi tertekan dengan lari dari situasi tersebut untuk menghindari masalah yang berujung pada penumpukan masalah dikemudian hari. Bentuk pelarian diri diantaranya dengan beralih pada hal lain, seperti makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan dengan tujuan menghilangkan masalah sesaat untuk tujuan sesaat, padahal hanya upaya untuk menunda masalah dan bukan menyelesaikan masalah.

b. *Self-blame*, merupakan bentuk dari ketidakberdayaan atas masalah yang dihadapi dengan menyalahkan diri sendiri tanpa evaluasi diri yang optimal. Kegagalan orang lain dialihkan dengan menyalahkan diri sendiri sehingga menekan kreatifitas dan ide yang berdampak pada penarikan diri dari struktur sosial.

c. *Wishfull thinking*, kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan seharusnya tidak menjadikan seseorang berada pada kesedihan yang mendalam. Hal ini terjadi karena dalam penentuan standar diri, diset atau dikondisikan terlalu tinggi sehingga sulit untuk dicapai. Penentuan standar yang terlalu tinggi menjadikan seseorang terbuai dalam khayalan dan impian tanpa kehadiran fakta yang nyata. Menyesali kegagalan berakibat kesedihan yang mendalam merupakan bentuk dari berduka yang disfungsional, dimana hal tersebut merupakan pintu dari seseorang mengalami gangguan jiwa.

### 3. Aspek-Aspek Strategi Koping

Terdapat beberapa aspek yang dibedakan menurut jenis strategi koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman diantaranya yaitu, aspek dari *problem focused coping*:<sup>10</sup>

#### a. *Confrontative* (Konfrontasi)

Individu berusaha dengan cara yang agresif untuk mengubah keadaan yang menekan dan masalah yang dihadapi, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan mengambil tindakan yang beresiko.

#### b. *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah)

---

<sup>10</sup> Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.h.84

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah yang dialami.

Aspek yang timbul dari *emotional focused strategi coping* menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi lima aspek, yaitu:<sup>11</sup>

a. *Self Control* (Kontrol diri)

Usaha yang dilakukan individu yang bertujuan untuk mengontrol diri, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah yang dialami.

b. *Distancing* (Menjauh)

Usaha yang dilakukan individu untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, ataupun menciptakan pandangan dan fikiran positif seperti tidak terlalu memikirkan masalah yang sepele.

c. *Positive Reappraisal* (Penilaian kembali secara positif)

Usaha yang dilakukan individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, dengan arti lain mengambil pelajaran atau hikmah dari suatu permasalahan dan menjadikan permasalahan tersebut untuk mengintropeksi atau memperbaiki diri, dalam hal ini biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat *religious*.

d. *Accepting Responsibility* (Penerimaan tanggung jawab)

---

<sup>11</sup> Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.h.90

Usaha yang dilakukan individu untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima dengan lapang dada agar semua menjadi lebih baik.

e. *Escape atau Avoidance* (Melarikan diri atau menghindar)

Usaha untuk mengatasi situasi yang menekan dengan cara lari dari situasi atau masalah tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain yang membuatnya melupakan sejenak permasalahan yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman, cara seseorang atau keluarga melakukan strategi koping tergantung pada sumberdaya yang dimiliki. Adapun sumberdaya tersebut antara lain:<sup>12</sup>

- a. Kondisi kesehatan. Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan berfikir jernih dan baik, dan kesehatan sosial memiliki kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani adalah dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanistik tubuh. Kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan koping dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.

<sup>13</sup> Peters, D. H., Adam, T., Alonge, O., Agyepong, I. A., & Tran, N. (2014). Republished research: Implementation research: what it is and how to do it Implementation research is a growing but not well understood field of health research that can contribute to more effective public health and clinical policies and programmes. This article provides a broad definition of implementation research and outlines key principles for how to do it. *British journal of sports medicine*, 48(8), 731-736.



b. Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian yang lain.<sup>14</sup> Pendapat lain menyatakan bahwa kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri seseorang. Dapat dikatakan bahwa kepribadian itu bersumber dari bentukanbentukan yang terima dari lingkungan, misalnya bentukan dari keluarga pada masa kecil dan juga bawaan sejak lahir misalnya orang tua membiasakan anak untuk menyelesaikan pekerjaannya sendiri, menyelesaikan setiap permasalahan bersamasama, tidak mudah tersinggung/marah dan harus selalu bersikap optimis. Menurut Maramis, kepribadian dapat digolongkan menjadi dua yaitu:<sup>15</sup>

- 1) *Introvert* adalah orang yang suka memikirkan tentang diri sendiri, banyak fantasi, lekas merasakan kritik, menahan ekspresi emosi, lekas tersinggung dalam diskusi, suka membesarkan kesalahannya, analisis dan kritik terhadap diri sendiri dan pesimis
- 2) *Ekstrovert* adalah orang yang melihat kenyataan dan keharusan, tidak lekas merasakan kritikan, ekspresi emosinya spontan, tidak begitu merasakan kegagalan, tidak banyak mengadakan analisis dan kritik terhadap diri sendiri, terbuka, suka berbicara dan optimis.

---

<sup>14</sup> Littauer, F. (2002). *Personality plus for parents*. Binarupa Aksara: Jakarta.

<sup>15</sup> Maramis, W.F. (1998). *Catatan ilmu kedokteran jiwa* (ed.8). Surabaya : Universitas Airlangga. h. 66

- c. Konsep diri. Menurut Maramis,<sup>16</sup> konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain misalnya orang tua yang menginginkan anak-anaknya tetap sekolah walaupun dalam keadaan darurat, sehingga berupaya keras mencari sekolah untuk anaknya.
- d. Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi. Menurut Holahan dan Moos,<sup>17</sup> orang yang mempunyai cukup sumberdaya sosial cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dan menghindari strategi *avoidance coping* dalam menyelesaikan berbagai masalah.
- e. Aset ekonomi. Keluarga yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan koping untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Namun demikian, tidak berimplikasi terhadap bagaimana keluarga tersebut dapat menggunakannya<sup>18</sup>. Menurut Bryant aset adalah sumberdaya atau kekayaan yang dimiliki keluarga. Aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Maramis, W.F. (1998). *Catatan ilmu kedokteran jiwa* (ed.8).h.57

<sup>17</sup> Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 946

<sup>18</sup> Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.

<sup>19</sup> Bryant, W. K. (1990). *The economic organization of the household*. Cambridge University Press.

Oleh karena itu, keluarga yang memiliki banyak asset cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan keluarga yang memiliki aset terbatas.

## 2. Karakteristik Strategi Koping

Harber & Runyon (Siswanto, 2007: 64) juga menyebutkan karakteristik koping yang dianggap positif, yaitu:<sup>20</sup>

- a. Penalaran (*Reasoning*), Yaitu penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternatif yang dianggap paling menguntungkan. Individu secara sadar mengumpulkan berbagai informasi yang relevan berkaitan dengan persoalan yang dihadapi, kemudian membuat alternatif-alternatif pemecahannya, kemudian memilih alternatif yang paling kecil dan keuntungan yang diperoleh paling besar.
- b. Objektifitas, Yaitu kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk membedakan antara pikiran-pikiran yang berhubungan dengan persoalan dengan yang tidak berkaitan. Individu yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya sehingga individu mampu memilih dan membuat keputusan yang tidak semata didasari oleh pengaruh emosi.

---

<sup>20</sup> Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset

- c. Konsentrasi, Yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.
- d. Humor, Yaitu kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga perspektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak terasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor. Humor memungkinkan individu yang bersangkutan untuk memandang persoalan dari sudut manusiawinya, sehingga persoalan diartikan secara baru, yaitu sebagai persoalan yang biasa, wajar dan dialami oleh orang lain juga.
- e. Supresi, Yaitu kemampuan untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk lebih menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif. Koping supresi juga mengandaikan individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi sehingga pada saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan kontrol secara baik.
- f. Empati, Yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain. Empati juga mencakup kemampuan untuk menghayati dan merasakan apa yang dihayati dan dirasakan oleh orang lain. Kemampuan empati ini memungkinkan individu mampu memperluas dirinya dan menghayati perspektif pengalaman

orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi semakin kaya dalam kehidupan batinnya

Menurut Weiten Lloyd coping negatif meliputi beberapa hal, antara lain:<sup>21</sup>

1. Giving up (*withdraw*), melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat, atau perasaan tak berdaya, dan meminum minuman keras atau mengonsumsi obat-obatan terlarang.
2. Agresif, yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal.
3. Memanjakan diri sendiri (*indulging yourself*) dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti makanan yang enak, merokok, dan menghabiskan uang untuk berbelanja.
4. Mencela diri sendiri (*blaming yourself*) yaitu mencela atau menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respons terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan.
5. Mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*), yang bentuknya seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, rasionalisasi, dan overcompensation

---

<sup>21</sup> Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.

## 5. Kajian Islam Strategi Koping

### a. Pengertian Strategi Koping dalam Kajian Islam

Menurut Wong & Wong strategi koping adalah cara pengatasan masalah dengan memasukkan pemahaman pada kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan.<sup>22</sup>

Pargament mendefinisikan strategi koping sebagai sebuah penyelesaian masalah dengan menggunakan kepercayaan atau perilaku beragama untuk mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif yang penuh tekanan.<sup>23</sup>

Menurut Wong McDonald dan Gorsuch strategi koping adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.<sup>24</sup>

### b. Bentuk-bentuk strategi koping dalam kajian islam

Adapun bentuk-bentuk dari strategi koping dalam kajian islam menurut Pargament (1997) ada 2, yaitu:<sup>25</sup>

- 1 Strategi koping positif adalah ekspresi spritualitas dimana kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial terbangun serta pemahaman arti dari kehidupan yang dijalani. Bentuk koping religius positif telah diasosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik,

---

<sup>22</sup> Angganantyo, Wendyo. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal* Vol.02, No.01, (Januari 2014), h.55

<sup>23</sup> Pargament, Keneth I. 2006. God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, Vol 18 No.6 pp 793-821. ProQuest Information and Learning Company. (diakses 9 September 2009)

<sup>24</sup> Wong-McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L. (2000). Surrender to god: an additional coping style? *Journal of Psychology and Theology*. 28(2), 149-161.

<sup>25</sup> Pargament, Kenneth. I.,1997. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guildford Press, h. 99

berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal.

Pargament (1997) menyebutkan beberapa bentuk koping religious positif yaitu dukungan spiritualitas, penilaian kembali mengenai kebaikan dalam agamanya, serta adanya pendekatan kolaboratif atau aktif dalam mengatasi masalah. Gaya pendekatan kolaboratif atau aktif ini menunjukkan adanya tanggungjawab bersama dalam proses penyelesaian masalah dan kerjasama individu dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

- 2 Strategi koping negatif adalah ekspresi dari kurangnya kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial serta suatu bentuk perjuangan untuk mencari makna. Pargament (1997) menyebutkan bentuk dari koping religius negative ini meliputi ketidakpuasan terhadap anggota jama'ah tertentu dan adanya penilaian mengenai hal-hal negatif terhadap agamanya. Gaya pendekatan penanguhan atau pasif, yaitu individu tunduk pasrah pada tanggungjawab Tuhan dan menunggu solusi muncul melalui upaya aktif Tuhan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Pendekatan yang mendasarkan pada agama kedekatan dengan Tuhan dalam mengatasi peristiwa penuh tekanan merupakan perilaku yang mencerminkan koping religius positif. Menurut Brant & Pargament bentuk koping religius positif telah di asosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik, berkurangnya persepsi dari beban antar pemberi perhatian, dan lebih banyak efek positif dan lebih sedikit efek negatif, dan mengukur dari pertumbuhan personal.

c. Aspek – Aspek Strategi Koping dalam Kajian Islam

Adapun aspek-aspek strategi koping positif dalam kajian islam antara lain<sup>26</sup>:

1. *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya adanya anggapan bahwa apa yang didapatkan saat ini adalah balasan Allah atas amal baik yang telah mereka lakukan. Mereka dapat mengambil hikmah atas cobaan yang dialaminya. Ketika harapannya tidak tercapai, mereka tetap berpikir bahwa Allah memberikan yang terbaik untuknya.
2. *Collaborative religious coping*: mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Ketika sedang menghadapi masalah individu mampu berusaha, berdoa, dan merasa mendapatkan bimbingan dari Allah. Individu merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan.
3. *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Ketika menghadapi musibah individu menganggapnya sebagai ujian karena Allah sayang kepadanya. Individu akan berusaha ikhlas dalam menghadapi cobaan dan akan berusaha mengingat Allah untuk menghilangkan ketakutan yang dirasakannya.
4. *Religious purification*: mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius, misalnya mengakui dosa-dosa yang telah diperbuat dan memohon ampun

---

<sup>26 26</sup> Angganantyo, Wendyo. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal* Vol.02, No.01, (Januari 2014), h.77



kepada Allah. Untuk mengurangi dosanya, mereka perbanyak melakukan amal kebaikan.

5. *Spiritual connection*: mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya adanya anggapan bahwa segala sesuatu yang dialami sudah menjadi kehendak Allah. Dengan melihat ciptaan Allah, mereka semakin yakin bahwa Allah itu ada, dan merasa doa-doanya dikabulkan Allah.
6. *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama, misalnya ketika menghadapi cobaan individu akan mencari dukungan spiritual dari ustadz.
7. *Religious helping*: usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama, misalnya mendoakan teman agar mereka dapat diberi kekuatan Allah untuk mengatasi masalahnya.
8. *Religious forgiving*: mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati. Misalnya untuk mengurangi rasa marah, dan menghilangkan rasa takut berusaha mohon bimbingan dan mohon pertolongan Allah. Dengan mengingat Allah mereka mudah ikhlas menerima kejadian yang tidak menyenangkan.

Aspek-aspek koping religius negatif menurut Pargament (2001) yaitu:<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Pargament, K.I., Tarakeshwar, N., Ellison, C.G., & Wulf, K.M. (2001). Religious coping among the religious: the relationships between coping religious and well being in a national sample of presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3),

1. *Punishing God reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu. Misalnya individu merasa diabaikan, ditinggalkan, atau dihukum oleh Allah.
  2. *Demonic reappraisal*: menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat atau setan. Misalnya individu percaya bahwa kejadian buruk yang pernah dialami karena pengaruh santet.
  3. *Reappraisal of God's powers*: menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misalnya individu mendoakan supaya Allah membalas orang yang pernah menyakitinya.
  4. *Self-directing religious coping*: mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan. Misalnya individu mencoba mengatasi masalah sendiri tanpa memohon pertolongan Allah, individu percaya bahwa tanpa bantuan Allah sudah dapat mengatasinya.
  5. *Spiritual discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan. Misalnya individu merasa kecewa, marah karena tidak diperhatikan Allah.
  6. *Interpersonal religious discontent*: ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman. Misalnya individu merasa tidak puas dengan saran ustadz dalam menangani masalahnya.
- d. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Masalah

Beberapa pandangan Al-Qur'an terhadap masalah yang dirasakan manusia sebagai berikut;

1 Masalah sebagai ujian. Lihat QS. Al-Baqarah [2]: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

2 Masalah mempunyai hikmah dan nilai manfaat. Lihat QS. AlBaqarah [2]: 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ

وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”.

3 Allah mempunyai peran atas kehadiran masalah. Lihat QS. AtTaghabun [64]:

11

مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: “Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”.

- 4 Masalah sesuai dengan kesanggupan manusia untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Lihat QS. Al-Baqarah [2]: 286

اِيكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِينَا اَوْ اٰخَطَاْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا  
وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلٰى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”

Diantaranya, ada lima ayat dalam Al-quran<sup>28</sup> yang dapat dijadikan pedoman, pegangan, dan motivasi oleh setiap manusia dalam menghadapi rintangan dan cobaan yang mereka alami. Diantaranya adalah:

- 1 Yakinlah bahwa kita pasti sanggup menghadapinya: Q.S. Al-Baqarah: 286 yang berbunyi: "Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya".
- 2 Selalu ada kemudahan di balik kesulitan yang ada. Q.S Al-Insyirah: ayat 5-6 yang berbunyi: "Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
- 3 Kitapun bisa berubah untuk menjadikan diri lebih baik. Q.S Ar-Rad ayat 11 yang berbunyi: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, hingga mereka mengubah diri mereka sendiri".
- 4 Ada hikmah di balik suatu hal yang tidak disukai. Q.S. Al-Baqarah ayat 216 yang berbunyi: "Dan boleh jadi kamu membenci sesuatu tetapi ia baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu tetapi ia buruk bagimu, dan Allah mengetahui dan kamu tidak mengetahui".
- 5 Selalu takwa dan tawakal pada sang Ilahi. Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-3 yang berbunyi: "Barang siapa bertakwa kepada Allah, maka Dia (Allah) akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rizki dari jalan yang tidak ia sangka. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah

---

<sup>28</sup> *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi*, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra t.

baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia (Allah) telah menjadikan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu".

## **B. Kepercayaan Diri**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga seseorang tidak terpengaruh oleh orang lain. Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serda dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.<sup>29</sup>

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualis diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya, percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Dapat di simpulkan bahwa

---

<sup>29</sup> Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2011)h. 76

percaya diri dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang menandai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat di manfaatkan secara tepat.<sup>30</sup>

Thantaway dalam kamus bimbingan dan konseling mengatakan kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif serta kurang percaya pada kemampuannya sehingga ia sering menutup diri.<sup>31</sup>

Menurut Mastuti dan Aswi, percaya diri dapat membuat individu untuk bertindak dan apabila individu tersebut bertindak atas dasar percaya diri akan membuat individu tersebut mampu mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien, dan efektif. Percaya diri akan membuat individu menjadi lebih mampu dalam memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi sebagai kelanjutannya.<sup>32</sup>

---

Hendra Surya mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan bahwasanya akan berhasil dan mempunyai kemauan yang keras di dalam berusaha serta menyadari dan mencari nilai lebih atas potensi yang dimilikinya tanpa harus mendengarkan suara-suara sumbang yang dapat melemahkan dirinya sehingga nantinya dapat membuat perencanaan dengan matang.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Kartono, Kartini. *Psikologi anak* (Jakarta: Alumni, 2000). H.202

<sup>31</sup> Thantawaw. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. (Yogyakarta: Kanisius. 2005).h.87

<sup>32</sup> Mastuti dan Aswi. *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: PT Buku Kita,2008). h.50

<sup>33</sup> Hendra Surya. *Percaya Diri Itu Penting*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2007). h.2

## 2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster juga mengemukakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira optimis, cukup toleran dan bertanggungjawab. Lauster mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut:<sup>34</sup>

### a. Percaya pada Kemampuan Diri

Kepercayaan diri diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Selanjutnya kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya, sehingga individu mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Contohnya seorang remaja harus yakin dapat meraih keberhasilan dengan usaha dan kerja kerasnya.

### b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan

---

<sup>34</sup> Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*.h.88



kemampuannya. Contohnya seorang remaja yang selalu yakin akan kemampuan tubuh yang dimilikinya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Contohnya seorang remaja yang dapat menyelesaikan masalah tidak hanya melihat dari sudut pandang dirinya saja namun lebih menyeluruh.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Contohnya seorang remaja yang berani menanggung segala sesuatu yang telah menjadi resiko atau konsekuensinya yang telah disepakati.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Contohnya seorang remaja yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan penjelasan yang masuk akal dan tidak hanya memandang permasalahan tersebut dari sudut pandang individu tersebut akan tetapi lebih menyeluruh.

### **3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:<sup>35</sup>

a. Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri, Anchok mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang. perubahan pada kondisi fisik seseorang yang tidak sesuai dengan yang diharapkan inilah yang akan menimbulkan sebuah persepsi dan gambaran pada penampilan fisik. penampilan fisik ini sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap kondisi fisik dan bentuk tubuhnya seperti: wajah, perut, pinggang, betis, bahu, lengan tangannya dan lain sebagainya. gambaran dan persepsi pada individu inilah yang disebut dengan citra tubuh.

b. Cita-Cita

Seseorang yang bercita-cita normal akan memiliki kepercayaan diri karena tidak perlu untuk menutupi kekurangannya pada diri sendiri dengan cita-cita yang berlebihan.

c. Sikap Hati-Hati

Seseorang yang percaya diri tidaklah bersikap hati-hati secara berlebihan. Dengan percaya diri seseorang memiliki keyakinan dan dengan hati-hati, dirinya sendiri tidak langsung melihat dirinya sedang mem-persoalkannya.

d. Pengalaman Hidup

---

<sup>35</sup> Lauster, peter. Tes Kepribadian. (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h.33

Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.<sup>36</sup>

#### 4. Karakteristik Kepercayaan Diri

Menurut Lauster orang yang memiliki rasa percaya diri yang positif memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif, yaitu memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

---

<sup>36</sup> Arie Prima Usman Kadi, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap rokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Tahun 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman)." *eJournal Psikologi*, 2016, 4 (4) : 463

- e. Rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, maupun sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.<sup>37</sup>

Menurut Isdharmanjaya (2014:48) terdapat ciri-ciri orang yang percaya diri dan ciri-ciri orang yang kurang percaya diri yaitu:<sup>38</sup>

**Tabel 2.1**

**Ciri-ciri Orang yang Percaya Diri dan Kurang Percaya Diri**

<b>Orang yang percaya diri</b>	<b>Orang yang kurang percaya diri</b>
1. Bertanggung jawab dalam mengambil keputusan	1. Tidak menunjukkan kemampuan diri
2. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	2. Kurang berprestasi dalam studi
3. Pegangan hidup cukup kuat, mampu mengembangkan motivasi	3. Malu-malu, canggung
4. Mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan	4. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
5. Yakin atas peran yang dihadapinya	5. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
6. Berani bertindak dan mengambik kesempatan yang dihadapinya	6. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan
7. Menerima diri secara realistic	7. Rendah diri, bahkan takut dan merasa tidak aman
8. Menghargai diri secara positif	8. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain
9. Yakin atas kemampuannya sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain	9. Suka mencari pengakuan dari orang lain
10. Optimis, tenang dan tidak mudah cemas	
11. Mengerti akan kekurangan orang lain	

Menurut Hakim percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar terbentuknya rasa percaya diri yang kuat pada seseorang terjadi melalui empat proses antara lain:<sup>39</sup>

<sup>37</sup> Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 12-13

<sup>38</sup> Iswidharmanjaya, Derry & Jubilee Enterprise. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

<sup>39</sup> Hakim. T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Purwa Swara, 2002), h.6.

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya yang melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi-reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelamahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman dalam menjalani bebrbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

## 5. Kajian Islam Kepercayaan Diri

Al-Qur'an, sebagai kalamullah atau mukjizatul Islam yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW untuk seluruh manusia. Ajaran Islam, merupakan rahmat bagi seluruh alam semesta, rahmatan lilalamin. Pada hakikatnya, al-Qur'an telah berbicara tentang seluruh persoalan manusia yang berupa prinsip-prinsip dasar.<sup>40</sup>

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

---

<sup>40</sup> Aya Mamlu'ah. "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an", *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* Vol.1 No1 (Desember 2019), hal 31

Yang artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Ali Imran: 139)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ

تُوعَدُونَ

Artinya; Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Fushilat: 30).

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah. Banyaknya ayat-ayat lain yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia di muka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat Islam, yang menurut penulis merupakan ayat-ayat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Ma'rifatun-nafsi atau mengenal diri sendiri terkenal dengan ungkapan "barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya", Dapat disejajarkan

dengan konsep diri, *self concept* yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Khusnudzon atau prasangka yang baik juga dapat disejajarkan dengan berpikir positif. Kata-kata yang terus beriringan dalam al-Quran yaitu iman dan amal merupakan penegasan dari harus adanya keyakinan dan tindakan. Untuk menyikapi semua tindakan-tindakan dan hasil yang diperoleh atas semua usahanya Islam memberikan konsep lain seperti tawakal, syukur dan muhasabah yang harus diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Akumulasi konsep-konsep tersebut jika diteliti secara berkesinambungan akan menimbulkan dan mengisyaratkan adanya konsep percaya diri yang terungkap dalam al-Qur'an.<sup>41</sup>

87 Dalam ayat lain Allah memberikan gambaran tentang putus asa QS; Yusuf:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ كَفَرُوْا فَتَحَسَّبُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَآخِيْهِ وَاَلَّا تَأْيِسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ ۙ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ  
الْكٰفِرُوْنَ

“Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum kafir”

Allah mengisahkan Yakub tatkala menghimbau putra-putranya agar mereka pergi mencari berita tentang Yusuf dari saudaranya Benyamin. Ia member semangat kepada mereka agar tidak berputus asa dari rahmat Allah dan agar tetap berharap

---

<sup>41</sup> Tamara, Toto. 2001. *Kecerdasan Ruhaniyah*. (Jakarta: Gema Insani), h.77

akan menemukan Yusuf dan saudaranya, karena hanya orang kafirlah yang lekas berputus asa.<sup>42</sup>

Sesungguhnya agama Islam memerintahkan kepada kita semua agar kita percaya diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat dan hidayah Allah SWT. Kita sebagai manusia wajib ikhtiar kepada Allah SWT karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya. Sebagaimana pesan Nabi Yakub As kepada anak-anaknya dalam mencari saudaranya Yusuf serta Bunyamin. Pada ayat tersebut diatas pesan nabi Yakub as bukan saja memerintahkan kepada anak-anaknya untuk terus berharap dan percaya diri serta tidak putus asa dalam mencari saudaranya, tetapi ada pesan kepada kita semua agar percaya diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat Allah SWT.<sup>43</sup>

Dalam salah satu hadits, Rasulullah juga memberikan nasihatnya kepada umat Islam tentang rasa percaya diri. Diriwayatkan pada suatu waktu, Rasulullah SAW bersabda:

”Janganlah kalian menghinakan diri kalian sendiri.” Para sahabat bertanya [dengan rasa heran], ”Wahai Rasulullah saw, bagaimana mungkin kami akan menjadikan diri kami sendiri hina?” Rasulullah saw menjawab, ”Seseorang mengetahui bahwa ada sebuah perintah Allah yang wajib dia sampaikan (kepada orang banyak) namun dia tidak menyampaikannya.” Terhadap orang yang seperti ini, pada hari Kiamat kelak, Allah akan bertanya, “Apa yang telah menyebabkanmu

---

<sup>42</sup> H.Salim Bahreisy dan Said B. *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir jilid IV*. (Surabaya: Bina Ilmu 1998), h.400

<sup>43</sup> Aya Mamlu’ah. “Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* Vol.1 No1 (Desember 2019), h.33



tidak menyampaikan hal ini dan hal itu?” Ia menjawab, “Rasa takut terhadap manusia.”: Allah kemudian berkata “Kepada-Ku lah engkau lebih pantas untuk takut.” (HR. Ibnu Majah).

### C. Keterkaitan Strategi Koping dengan Kepercayaan Diri

Strategi koping merupakan perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu.<sup>44</sup>

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap individu, baik anak maupun orang tua.<sup>45</sup>

Seseorang yang menggunakan mekanisme strategi koping yang tepat, akan dengan sendirinya dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri. Dengan demikian ketika

---

<sup>44</sup> Nasir, A. & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*, Jakarta: Salemba Medika.

<sup>45</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2011),h.34

strategi koping seseorang positif maka kepercayaan diri juga akan positif, begitu juga sebaliknya, ketika strategi koping seseorang negatif maka kepercayaan diri juga positif.

Dari uraian tersebut, dapat digambarkan model kerangka teori secara sederhana seperti gambar

**Gambar 2.1 Kerangka Teori Sederhana**

