

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### *2.1 Religious coping*

##### **2.1.1 Pengertian *religious coping***

Apabila seorang individu menggunakan pendekatan agama untuk strategi coping, maka individu tersebut kemudian mengambil sudut pandang *religious coping* atau *religious coping*. Coping religius ini merupakan strategi coping yang melibatkan realisasi akan suatu kekuatan hidup yang luar biasa, dan kekuatan ini dikaitkan dengan aspek ketuhanan (Angganantyo, 2014)

*Religious coping* mencakup penggunaan praktik-praktik keagamaan sebagai suatu mekanisme *coping* melawan stress atau peristiwa kehidupan yang merugikan, *Religious coping* dapat didefinisikan sebagai pencarian solusi yang tepat pada masa-masa mengalami stress, yang mana berhubungan dengan kekuatan tuhan (Hall et al., 2022).

Menurut Hobfoll, coping merupakan strategi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan ketika menghadapi stres. Selanjutnya menurut Matsumoto, coping adalah proses penggunaan strategi untuk menghadapi situasi sulit yang melibatkan manajemen stres internal dan eksternal melalui praktik bisnis yang sehat. Dalam kajian agama, seringkali terdapat perbedaan antara religiusitas dan agama. "Agama" adalah istilah keagamaan yang sering disalahgunakan sebagai suatu bentuk seni. Sebagai tingkah laku manusia yang dijiwai dengan nilai-nilai keagamaan, yaitu getaran batin yang dapat mengatur dan mengendalikan tingkah laku manusia baik dalam hubungannya dengan

Tuhan (beribadah) maupun dengan sesama manusia, dirinya terhadap kenyataan.

Menurut Pargament, pengukuran pendekatan coping keagamaan dapat dilakukan dengan akomodasi beberapa indikator coping keagamaan yang diperlukan pada dimensi, yaitu: 1) menemukan makna 2) mengendalikan diri 3) kenyamanan kedekatan dengan Tuhan 4) menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan 5) menciptakan dalam perubahan hidup.

### **2.1 2 Faktor-faktor religious coping**

Menurut Thoules ((Karlina & Eriyanti, 2022)) menyebut bahwa Ada empat faktor yang berdampak negatif *religious coping* diantaranya :

- a) Usia, orang yang lebih tua cenderung memiliki coping religius internal lebih kuat dari pada orang yang lebih muda.
- b) Jenis kelamin, wanita pada umumnya juga lebih cenderung memiliki coping religius internal lebih baik kuat dari pada pria.
- c) Tingkat pendidikan, seseorang yang pendidikan formalnya lebih tinggi biasanya memiliki coping religius internal yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikannya lebih rendah.
- d) Kesehatan mental, bahwa coping religius berhubungan secara positif dengan kesehatan mental yang baik dan kebebasan dari perasaan bersalah dan khawatir.
- e) Kesejahteraan psikologis (Psychological well-being), orientasi religius intrinsik berhubungan negatif dengan defresi, sedangkan coping religius ekstrinsik berhubungan positif dengan depresi. Secara umum,

koping religius berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

### **2.1.3 Aspek Religious Coping**

Menurut Pargament, dkk (A. T. N Kur'ani, 2016), aspek *religious coping* dapat dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Penilaian kembali Agama yang Baik, memanfaatkan penilaian agama secara bijak.
2. Coping Religius Kolaboratif: mengupayakan hubungan kerja dengan Allah
3. *Seeking Spirtirual Support*: mencari dukungan spiritual dengan Allah
4. *Spiritual Connection*: menggunakan keterhubungan secara spiritual
5. *Seeking Support Form Clergy Or Members*: Mencari Pembimbing atau Kelompok Spiritual
6. *Religious Helping*: mencari pertolongan agama dengan sesama
7. *Religious Forgiving*: mencari pengumpulan religious dengan mengikhlaskan segala amarah, ketidaksenangan atau rasa takut.

### **2.1.4. Alat ukur Religious coping**

Pengukuran *Religious coping* yang negatif yaitu dengan *ekspresi* tentang hubungan yang lemah dengan Tuhan, dunia yang bergerak lambat dan tidak menarik, dan semangat keagamaan dalam perjuangan religius.. Menurut mereka ini pola akan ditentukan oleh seperangkat metode *koping religius* yang sangat berbeda: penilaian ulang agama yang menghukum, penilaian ulang agama, penilaian kembali Tuhan Kekuatan, ketidakpuasan spiritual,, *koping religius* yang menantang diri sendiri, serta kurangnya kepercayaan di antara individu (Aflakseir & Coleman, 2011)

Skor:

- Koping religius buruk =  $X < \text{Mean} - 1\text{SD}$
- Koping religius Sedang =  $\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$
- Koping religius baik =  $\text{Mean} + 1\text{SD} \leq X$

## **2.2 Subjective well-Being**

### **2.2.1 Pengertian *subjective well-being***

Bisa kebahagiaan Merujuk ke berbagai bentuk solusi seperti rasa senang (priasur), kekuasaan hidup, emosi positif, hidup bermakna atau bisa juga merasakan kebermanaan (contentmen) aplikasi dari kesejahteraan subyektif seperti istilah dari kebahagiaan (kebahagiaan) itu. Konsep kesejahteraan sendiri berfokus pada adaptasi psikologis dan fungsi optimal. (Diener et al., 2018)

Kebahagiaan adalah seni, atau kemampuan seseorang untuk membedakan apa yang ada dalam hidupnya atau apa yang dimilikinya. Kebahagiaan adalah kemampuan untuk mengesampingkan semua hal yang tidak sempurna dan berusaha sekuat tenaga. Kebahagiaan adalah kemampuan mengatasi segala rintangan. Kebahagiaan bukan hanya soal memiliki apa yang sudah Anda miliki; sebaliknya, ini tentang kemampuan menggunakan apa yang sudah Anda miliki secara efektif. Menurut penggalan tersebut, kebahagiaan ditunjukkan oleh individu. Hal-hal yang dianggap manusia sebagai bagian dari spesiesnya disebut kebahagiaan, yang meliputi jiwa ketentrangan, hati ketenangan, dada pasangan, dan hati nurani. Kebahagiaan adalah sesuatu yang berasal dari dalam diri manusia dan bukan berasal dari sumber luar. Jika dilihat sebagai tumbuh dari diri sendiri,

hati dan jiwa adalah akar dari pengkhianatan tersebut.(Lestari Devi Damar, 2020).

Dapat disimpulkan jika dipahami secara sederhana hal ini sejalan dengan pernyataan Diener mengenai kesejahteraan subjektif dimana SWB merupakan salah satu bentuk kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan, yang melibatkan status efek positif yang tinggi dan efek negatif yang rendah pada diri seseorang. diri sendiri. Diener juga mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif berkaitan dengan penentuan “bagaimana” dan “mengapa” individu menjalani pengalaman hidupnya dengan cara yang positif, termasuk penilaian kognitif dan reaksi afektif. Ini mencakup penelitian yang menggunakan istilah berbeda seperti kebahagiaan, puasa, semangat kerja, dan pengaruh positif. (Ramadhan, 2018).

### **2.2.2 Komponen *subjective well-being***

Kebahagiaan mempunyai arti yang sama dengan kesejahteraan subjektif yang terbagi menjadi dua komponen yaitu komponen Afektif dan komponen kognitif

A. Komponen Afektif  
Komponen Afektif Subjektif Kesejahteraan merupakan gambaran pengalaman emosional berupa kesenangan, kegembiraan dan haru. Respon negatif adalah reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa.

B. Komponen Kognitif  
Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dalam kesejahteraan subjektif yang mengacu pada penilaian global terhadap kualitas hidup dan dapat menilai kondisi seseorang. mempertimbangkan

keadaan dan melewati hidup dari ketidakpuasan menuju keberadaan atau perasaan akan hidup (Diener et al., 2018).

Uraian di atas dapat disimpulkan kesejahteraan subjektif mempunyai arti yang sama dengan kebahagiaan. Kesehatan subjektif mempunyai dua komponen, yaitu komponen afektif yang menggambarkan pengalaman emosional berdasarkan kesenangan dan kesenangan..(Dewi & Nasywa, 2019)

### 2.2.3 Alat Ukur *Subjective well-being*

Alat ukur *subjective well-being* menggunakan Kepuasan dengan Skala Kehidupan (SWLS) dan Skala Pengaruh Positif dan Negatif; Skor SWLS yang tinggi menunjukkan bahwa subjek sangat puas dengan kehidupannya. Skor panas, dibagi menjadi dua bagian. Jika skor total dampak positifnya semakin tinggi, berarti dampak positifnya semakin tinggi. Kesejahteraan subjektif pada individu dapat diukur dengan rumus bantuan sebagai berikut: Kesejahteraan subjektif = Skor SWLS (Skala Kepuasan Hidup) + Skor Hot (singkatan dari: Pengaruh positif – skala pengaruh negatif). Semakin tinggi skornya maka semakin menunjukkan kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan seseorang. (Rizkyta & Fardana N., 2019).

SWLS (Satisfaction with life scale , Skor yang tinggi menunjukkan kepuasan hidup yang tinggi.

1. 31 - 35 Teramat sangat Puas
2. 26 – 30 Puas
3. 21 - 25 Agak Puas
4. 20 Netral
5. 15 – 19 Agak Tidak Puas
6. 10 – 14 Tidak Puas
7. 5 – 9 Teramat Sangat Tidak Puas

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) ,Skor

- (16) - (24) dinyatakan selalu memiliki perasaan positif
- (6) - (15) adalah sering
- (-2) - (5) kadang- kadang
- (-14) - (-3) jarang
- (-24) - (-15) tidak pernah memiliki perasaan positif

#### 2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

Menurut (Dewi & Nasywa, 2019) di bagi menjadi 6 faktor-faktor subjective well-being:

##### 1. Dukungan social

Dukungan sosial (King, 2010) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dicintai, dihormati dan terlibat dalam jaringan komunikasi dan timbal balik. Berdasarkan beberapa teori yang akan dipaparkan tentang dukungan sosial di atas, bahwa dukungan sosial adalah dukungan kepada seseorang dalam menghadapi permasalahan seperti nasehat, kata-kata penuh kasih sayang, perhatian, bimbingan, bisa juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga atau teman. (Ani Marno, 2019)

##### 2. Kebersyukuran

Kata kebersyukur berasal dari kata syakara yang artinya terima kasih, namun hanya sekedar kata yang terucap di bibir “terima kasih”. Syukur merupakan ungkapan rasa syukur atas hak-hak yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, makhluk lain maupun alam semesta yang mendorong individu untuk melakukan hal yang sama yang diperolehnya.. (Wildatul Husna, 2019)

##### 3. *Forgiveness*

Al-Qur'an adalah sumber utama ajaran Islam. Itu pertanda bahwa memaafkan adalah salah satu teori Islam. Nabi (damai dan berkah Allah besertanya) mengatakan: (M.Suud).

#### 4. *Personality*

Jovanovic menemukan bahwa kepribadian memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Ada juga yang tidak memiliki hubungan positif dengan subjektivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan bahwa ekstreversi berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektual. (Dewi & Nasywa, 2019).

#### 5. *Self Esteem*

*Self-esteem* merupakan evaluasi individu untuk mengubah atau untuk mengembangkan keterampilan sosial, fisik dan akademis. *Self esteem* terpengaruh terutama dalam kehidupan (siswa, 2018)

#### 6. *Spiritualitas*

Penelitian Liu (2014) menyebutkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan secara subjektif. Penelitian dilakukan pada 193 peserta dalam tujuh kelompok seni di Cina bagian Timur. Selanjutnya Joshanloo dan Daemi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Khalek (2010) pada 499 muslim Kuwait, hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif.

### 2.2.5 Dampak *Subjective well-being* rendah

Menurut (Diener et al., 2018).

1. Kecemasan adalah perasaan ketidaknyamanan atau ketakutan yang dirasakan seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak pasti atau tidak diketahui. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menurunkan SWB seseorang.

2. Kemarahan adalah emosi negatif yang muncul akibat perasaan tidak puas terhadap suatu kejadian atau peristiwa yang tidak sesuai dengan harapan. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menurunkan SWB seseorang.
3. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya minat atau kegembiraan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati, perubahan dalam nafsu makan dan tidur, serta perasaan tidak berharga atau bersalah. Depresi dapat sangat mempengaruhi SWB seseorang, bahkan dalam kasus yang parah dapat mempengaruhi kualitas hidup dan fungsi sosial.

#### **2.2.6 Upayah meningkatkan SWB**

Menurut (Ilyas, 2014), kesejahteraan dapat diukur dari beberapa aspek kehidupan antara lain:

1. Dengan melihat kualitas hidup dari segi materi, seperti kualitas rumah, bahan pangan. Kualitas hidup dari segi materi meliputi aspek-aspek yang berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia seperti makanan, tempat tinggal, dan pakaian. Kualitas rumah dan bahan pangan yang baik dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Misalnya, memiliki rumah yang layak dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi penghuninya, sedangkan makanan yang bergizi dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.
2. Dengan melihat kualitas hidup dari segi fisik, seperti kesehatan tubuh, lingkungan alam. Kualitas hidup dari segi fisik meliputi aspek-aspek yang berhubungan dengan kesehatan fisik seseorang serta kualitas lingkungan tempat tinggalnya. Kesehatan tubuh yang baik dan lingkungan yang sehat dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Misalnya, udara bersih dan

lingkungan hijau dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

3. Dengan melihat kualitas hidup dari sudut pandang mental, seperti fasilitas pendidikan, lingkungan budaya.mental meliputi aspek-aspek yang berhubungan dengan kesejahteraan mental seseorang seperti fasilitas pendidikan dan lingkungan budaya. Fasilitas pendidikan yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Lingkungan budaya yang baik dan mendukung juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Misalnya, kegiatan sosial dan budaya yang positif dapat membantu seseorang merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

