

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep *Religious coping*

2.1.1. Definisi *religious coping*

Religious coping didefinisikan sebagai upaya untuk memahami dan mengelola stresor kehidupan dengan menggunakan cara-cara yang berkaitan terhadap sesuatu hal yang sacral atau yang berhubungan dengan spiritual atau kepercayaan (Pargament dalam Elvina & Bintari, 2023). *Religious coping* adalah sebuah *coping* yang dilakukan dengan sebuah keyakinan, praktik, pengalaman, emosi, atau hal hal yang berhubungan dengan sebuah keagamaan yang dapat mengurangi stress dari seseorang . Dengan kata lain, *religious coping* ini dapat menjembatani orientasi keagamaan seseorang untuk melakukan hal hal yang positif walaupun mereka sedang berada pada kesusahan (Elvina & Bintari, 2023).

Religious coping mengacu pada serangkaian respons kognitif, emosional, atau perilaku terhadap stres yang dibingkai dalam konteks agama atau spiritual, yang bertujuan untuk membantu individu mengelola situasi yang menantang. *Religious coping* dapat mencakup coping religi positif, seperti menemukan makna, harapan, dan kedamaian melalui spiritualitas, serta coping religi negatif, seperti ketundukan pasif atau penilaian kembali hukuman sebagai respons terhadap kesulitan (Çaksen, 2022).

2.1.2. Jenis *religious coping*

Religious coping dibagi menjadi 2 menurut (Pargament dalam Savira *et al.*, 2021) yaitu :

1. *Positive religious coping*

Positive religious coping merupakan sebuah hubungan yang aman dengan Tuhan, suatu keyakinan dimana ada sesuatu yang lebih berarti yang ditemukan dalam kehidupan, dan rasa spiritual dalam berhubungan dengan orang lain. Bentuk perilaku yang menunjukkan strategi religius yang positif antara lain adalah merasa bahwa Tuhan memberikan ujian untuk memperkuat individu, bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah, mencari kenyamanan melalui cinta dan kasih Tuhan, melakukan aktivitas religius untuk mengalihkan fokus dari tekanan, memohon ampunan atas dosa, berusaha menjalin hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan, berpaling kepada agama untuk membantu mengalihkan dari rasa marah, dan sebagainya (Pargament dalam Savira *et al.*, 2021).

Positive religious coping memiliki peran penting dalam mengelola stres, agama juga dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, pedoman hidup, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Krisnandita & Christanti, 2022).

2. *Negative religious coping*

Negative religious coping merupakan sebuah ekspresi yang kurang aman dalam berhubungan dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia, dan perjuangan religius untuk menemukan dan berbicara atau berdialog dengan orang lain dalam kehidupan. *Negative religious coping* merupakan cerminan adanya ketegangan spiritual dalam diri, dengan orang lain, dan dengan sesuatu yang dianggap suci oleh individu. Perilaku yang mencerminkan *Negative religious coping* antara lain ialah merasa dirinya dihukum

oleh Tuhan akibat melakukan dosa yang pernah dilakukan, merasa kesulitan yang dialami merupakan ulah setan, mempertanyakan kuasa Tuhan, merasa Tuhan telah meninggalkannya, merasa bahwa jemaah atau ahli agama tidak memedulikan individu, merasa bahwa Tuhan telah jahat karena memberikan ujian yang bertubi-tubi, merasa tidak percaya dengan Tuhan karena dianggapnya Tuhan telah mengabaikannya, dan sebagainya (Krisnandita & Christanti, 2022)

2.1.3. Dimensi dan Indikator *Religious Coping*

Menurut Pargament dalam pengukuran pendekatan *religious coping* dapat dilakukan dengan melihat indikator *religious coping* yaitu terdapat di dalam dimensi *religious coping* yaitu:

- a. Menemukan makna, yang terdiri dari mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan kebermanfaatn bagi individu, mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atau dosa-dosa yang telah dilakukan dimasa lalu, mendefinisikan stress sebagai tindakan dari iblis, dan mendefinisikan kekuasaan Tuhan mempengaruhi situasi stress.
- b. Mendapatkan kontrol diri, terdiri dari kolaboratif *religious coping* yaitu bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah yang ada, pasrah yaitu bekerja sama dengan Tuhan diatas segalanya. *Religious coping* pasif yaitu hanya menunggu Tuhan mengendalikan situasi yang ada, memohon campur tangan langsung dari Tuhan dengan meminta pertolongan dari Allah, dan mengambil sikap pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung.
- c. Mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Allah, yaitu mencari

dukungan spiritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan, melakukan kegiatan keagamaan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stress, memurnikan spiritual melalui aktifitas keagamaan, merasa mengalami ketersambungan dengan Tuhan, pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan disaat situasi yang penuh dengan stress, dan menerima pemisahan dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan yang tersisa dalam keterbatasan keagamaan.

- d. Menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan, yaitu mencari dukungan dari anggota keagamaan seperti tokoh agama dan memberikan pengekspresian keluh kesah serta ketidakpuasan yang terjadi dalam diri pada situasi yang penuh dengan stress.
- e. Menciptakan perubahan dalam hidup, yaitu mencari bantuan dengan mendekat pada spiritual dalam menemukan petunjuk ketika dihadapkan dengan masalah, sehingga hidup lebih bersemangat dari sebelumnya serta membutuhkan peran agama untuk merubah kehidupan secara menyeluruh, dan menumbuhkan agama untuk merubah segala bentuk emosi yang diasosiasikan dengan mendapatkan kedamaian dalam hidup.

2.1.4. Manfaat *Religious coping*

Berikut manfaat dari *religious coping* menurut, (Daulay, 2020) yaitu :

1. Memberikan dukungan untuk meminimalisasi stres Agama dan kontrol diri mampu meminimiliasi masalah (Daulay, 2020).
2. Memunculkan Resiliensi dan memaknai secara positif atas kesulitan yang sedang dihadapi (Roberto dalam Daulay, 2020).

3. Meningkatkan kesehatan mental Koping religius dan percaya kepada Tuhan berkorelasi meningkatkan kesehatan mental, koping religius juga berperan dalam memunculkan kesejahteraan psikologis (Daulay, 2020).
4. Mengelola emosi negatif . Kitab suci Islam menasihati berbagai praktik spiritual, menyelamatkan manusia dari masalah seperti depresi dan distorsi mental (Daulay, 2020).
5. Mendekatkan diri kepada Tuhan melalui praktik agama. Praktik keagamaan mampu memberikan ketenangan (Daulay, 2020).

2.1.5. Pengukuran Religious coping

The Brief Religious Cope (The Brief RCOPE) merupakan kuisioner yang dibuat oleh Pargament. Kuisioner ini mengukur peran agama yang ada pada diri seseorang dalam menangani krisis, transisi dan trauma (Pargament *et al.*, 2011). Koping religi (RCOPE) itu dibagi menjadi dua yaitu : koping keagamaan positif dan koping keagamaan negatif. Koping religi yang positif menandakan spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan akan kehidupan yang bermakna, dan hubungan spiritual dengan orang lain. Sementara itu, Religius koping yang negatif menunjukkan lemahnya hubungan dengan Tuhan, keyakinan bahwa dunia sedang mengancam, dan kesulitan dalam menemukan makna hidup (Elvina & Bintari, 2023).

Didalam kuisioner tersebut memiliki 14 pertanyaan yaitu masing-masing memiliki 7 item untuk religius koping positif dan negatif. Untuk setiap pertanyaan diberikan 4 opsi yang masing masing memiliki nilai yaitu, 1 poin untuk Tidak Pernah (TD) , 2 pion untuk Kadang-kadang (KD), 3 poin untuk Sering (S), 4 poin untuk Sangat Sering (SS). Untuk cara menilainya yaitu menjumlahkan semua poin untuk 7 pertanyaan tersebut, baik dari koping religi positif maupun koping religi negatif. Setelah itu, dibandingkan dan dilihat nilai mana yang terbanyak, nilai yang terbanyak

menginterpretasikan bahwa individu tersebut memiliki religius koping yang negatif atau positif.

2.2. Konsep *Psychological Well-Being*

2.2.1. Definisi *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif, misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995)

Menurut Ryff (1989), *psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Ryff juga menyebutkan bahwa *psychological well being* merupakan penilaian subjektif individu mengenai diri mereka, apakah mereka merasa nyaman, merasa damai dalam hidup, sehingga akan terakumulasi dalam suatu bentuk kebahagiaan. *Psychological well being* adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari berbagai sudut pandang para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah suatu penilaian terhadap diri sendiri dimana individu memiliki kesehatan mental yang positif yang dapat menerima dan mengakui keadaan pada dirinya, memiliki perasaan yang hangat dengan orang lain, mandiri, mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan keadaan

psikisnya, mempunyai arah tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengembangkan potensinya secara terus-menerus.

2.2.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1995), menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* (PWB) yaitu:

a. Usia

Menurut Ryff (1995), dimensi-dimensi dari PWB seperti penguasaan lingkungan, dan otonomi meningkat searah dengan bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan bertambahnya usia.

b. Jenis kelamin

Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Di temukan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.

c. Budaya

Ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

d. Religious coping

Menurut Chamberlain & Zika (dalam jurnal *Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Korban Gempa*, Amadiyati & Utami, 2007) menyebutkan bahwa religiusitas mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental. Lebih lanjut, Ellison (dalam Amadiyati & Utami, 2007) menyatakan bahwa agama mampu meningkatkan PWB dalam diri seseorang. Ellison juga menjelaskan bahwa adanya korelasi antara religiusitas dengan PWB, dimana individu dengan religiusitas yang kuat, tingkat PWB juga akan lebih tinggi, sehingga akan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

e. Dukungan sosial

Menurut Persma (dalam jurnal *Family's Social Support and Psychological Well-Being of the Elderly in Tembalang*, Desiningrum, 2010) menyatakan bahwa dukungan secara informatif disertai dengan dukungan emosional yang baik akan meningkatkan PWB pada individu. Menurut Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga individu tersebut mengetahui bahwa orang lain peduli, menghargai dan mencintai dirinya. Penelitian yang dilakukan Bodla, Saima, dan Ammara (2012) tentang *Social Support and Psychological Well-Being among Parents of Intellectually Challenged Children*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan PWB. Biasanya pada orang tua yang memiliki anak yang retardasi mental yang membutuhkan dukungan sosial dari anggota keluarga mereka.

f. Kepribadian

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa salah satu faktor yang

mempengaruhi PWB adalah kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat adalah individu yang memiliki coping skill yang efektif, sehingga individu tersebut mampu menghindari stres dan konflik, memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan.

g. Stres

Menurut Rathi dan Rastogi (2007), stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya PWB pada diri seseorang. PWB pada penderita diabetes dapat menurun diakibatkan perubahan kesehatan yang diakibatkan oleh stres yang dirasakan. Sejalan dengan Rathi dan Rastogi, Vitaliano (dalam Kusumadewi, 2011) menunjukkan bahwa stresor harian yang dialami penderita diabetes dapat menghasilkan stres dan memperburuk kesehatan fisik dan psikologis. Lebih lanjut, Lyon dan Chamberlain (2006) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan ketidakpatuhan terhadap tritmen, mengganggu pola hidup dan keberfungsian individu. Hal tersebut akan memberikan pengaruh pada PWB penderita diabetes. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi tinggi rendahnya PWB pada diri individu tersebut. Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi PWB terdiri dari dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan stres. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari budaya dan dukungan sosial (Rachmadhani & Setyo Palupi, 2020).

Faktor yang dapat memberikan pengaruh dalam *Psychological Well-Being* seseorang, di antaranya

1. Psikososial mencakup pribadi individu dalam keseharian hidupnya.

2. Sosio demografis mencakup karakteristik seseorang, misalnya jenis kelamin, usia, dan sebagainya.
3. Faktor ketahanan atau pemulihan, yang menunjukkan seberapa kuat individu dalam menghadapi tekanan lingkungan.
4. Faktor dukungan sosial, yang melibatkan persepsi individu tentang ketersediaan bantuan dari orang lain saat butuh.
5. Koping yakni teknik mencakup perubahan dalam menjadikan pengetahuan dalam mengatasi tekanan luar (Eviliani et al., n.d.)

2.2.3. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff (1995) mengembangkan PWB menjadi 6 (enam) dimensi dan akan dijabarkan sebagai berikut :

- a. *Penerimaan Diri (Self Acceptance)*. Penerimaan diri adalah bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif pada diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat di definisikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup.

Definisi penerimaan diri dapat dikaitkan dengan rasa percaya diri. Individu dapat menerima dirinya dalam kondisi apapun dan dengan masa lalu baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, segala bentuk kegagalan, dan keberhasilan. Cara memandang masa lalu adalah poin utama dalam keberhasilan mencapai kesejahteraan psikologis.

Menurut Ryff (1995), semakin individu dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif individu tersebut terhadap diri sendiri, memahami, menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan individu terhadap diri sendiri maka individu tersebut akan semakin tidak puas dengan dirinya sendiri, akan kecewa dengan masa lalu, dan kualitas diri sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship With Others*).

Hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut bukan hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, tetapi hubungan tersebut sudah melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri.

Menurut Ryff (1995), semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Sebaliknya individu yang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka individu tersebut akan merasa terisolasi,

kurang terbuka, kurang bisa bersikap hangat, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain

- c. Otonomi (*Autonomy*). Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain.

Individu yang berhasil mengaktualisasikan dirinya menunjukkan fungsi otonomi dan ketahanan terhadap keterasingan budaya. Orang yang memiliki otonomi digambarkan mampu mengatur dirinya sendiri dan memiliki keinginan sesuai dengan standard individu tersebut sehingga membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan pada kepercayaan orang banyak. Ryff (1995) mengatakan bahwa, orang yang memiliki otonomi tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, dalam arti mampu melepaskan tekanan sosial dan sebaliknya, orang yang memiliki otonomi rendah akan mengevaluasi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial.

- d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*). Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan

konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang di tawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

- e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*). Individu yang positif pasti memiliki tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Dalam penjelasannya, Ryff (1995) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada belief tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita saja, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadi kehidupannya lebih berarti.
- f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*). Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (person). Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang terus berjuang dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan dari pada sekedar memenuhi aturan moral.

Pada penelitian ini, PWB akan diukur berdasarkan dimensi-dimensi yang telah dikemukakan oleh Ryff skala pengukuran yang terdiri dari 18 item yang di kelompokkan menjadi 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

2.3. Hubungan *Religious Coping* dengan *Psychological Well Being*

Religious coping adalah cara individu menggunakan nilai, praktik, dan keyakinan agama untuk memahami dan mengatasi stres atau tantangan hidup. Konsep ini mencakup dua dimensi utama yaitu *positive religious coping* mengandalkan, mendekatkan diri, dan mempercayai Tuhan dalam menghadapi masalah dan *negative religious coping* merasa dihukum, ditinggalkan, atau menyalahkan Tuhan atas kesulitan yang dialami (Humaidah et al., 2024)

Berdasarkan (Margaretha et al., 2024) terdapat hubungan yang signifikan antara religious coping dan psychological well-being yaitu Religious coping berkontribusi positif terhadap psychological well-being. Individu yang menggunakan strategi religious coping positif cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap peristiwa hidup, lebih mampu mengelola stres, dan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini karena religious coping dapat membantu individu menemukan makna, harapan, dan kedamaian dalam menghadapi tekanan hidup. Dan Positive religious coping meningkatkan aspek-aspek psychological well-being. Menurut Ryff (1989), psychological well-being meliputi hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Religious coping positif, seperti kedekatan dengan Tuhan dan kepercayaan pada makna hidup, memperkuat aspek-aspek ini.

Negative religious coping berdampak sebaliknya. Individu yang cenderung menggunakan *negative religious coping* (misalnya menyalahkan Tuhan) justru lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Efendy & Pratitis, 2024). Penelitian

empiris mendukung hubungan positif antara *religious coping* dan *psychological well-being*. Studi pada mahasiswa, dewasa awal, dan populasi lain menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *religious coping* yang positif, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakan. Sebaliknya, penggunaan *religious coping* negatif berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis (Putri et al., 2023).

2.4. Konsep Mahasiswa Rantau

2.4.1. Definisi mahasiswa rantau

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, berada dalam suatu struktur pendidikan tertentu dan merupakan tingkatan pendidikan tertinggi dibandingkan yang lainnya. Sedangkan menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu maupun sedang belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada suatu institusi seperti universitas, politeknik maupun institusi pendidikan lainnya. Menurut Naim (2013), merantau adalah meninggalkan kampung halaman, dengan kemauan sendiri, memiliki jangka waktu lama, dengan tujuan tertentu, menuntut ilmu dan mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali pulang. dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman dan jauh dari orang tua yang sedang dalam proses belajar dan telah terdaftar di suatu institusi pendidikan.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pementapan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Di luar negeri istilah mahasiswa rantau di kenal dengan sebutan *international student mobility* menurut (Dos Santos et al., 2024) Mahasiswa mencari pendidikan berkualitas tinggi yang ditawarkan oleh universitas-universitas Australia, yang sering kali memiliki reputasi global yang baik. Mereka berharap pengalaman akademis dapat membantu mereka mencapai tujuan karir di masa depan. Menurut data terbaru dari Australian Bureau of Statistics (ABS), pada Juni 2023 ada 30,7% dari total populasi Australia (sekitar 8,2 juta dari 26,6 juta orang) adalah penduduk yang lahir di luar negeri, ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga penduduk Australia adalah imigran.

2.4.2. Masalah Yang Dialami Mahasiswa

Menurut Santrock (2009, dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012), merantau bagi mahasiswa merupakan bagian dari proses untuk meningkatkan mutu pendidikan sekaligus sebagai upaya membuktikan kemampuan diri sebagai individu dewasa yang mandiri dan mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Namun, dalam menjalani proses perantauan ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti harus menyesuaikan diri dengan budaya yang berbeda, serta menghadapi lingkungan dan sistem pendidikan yang belum mereka kenal (Lee, Koeske, & Sales, 2004, dalam Aprianti, 2012). Kemudian Hurlock (1999, dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012) menyebutkan bahwa mahasiswa yang merantau harus menyesuaikan diri dengan kondisi baru, seperti tidak adanya kehadiran orang tua, perbedaan dalam pola pertemanan dan cara berkomunikasi dengan teman baru, serta penyesuaian terhadap norma sosial di lingkungan tempat tinggal mereka (Hediati & Nawangsari, 2020).

Masalah yang dialami oleh mahasiswa rantau adalah masalah pada kepercayaan diri dan kekhawatiran terhadap nilai yang akan diperoleh selama kuliah, kesulitan dalam menjalin hubungan dan mengakibatkan mahasiswa menjadi menutup diri, kesulitan

mengatur keuangan, homesick (Mimah et al., 2024). Ketika berada jauh dari keluarga ditambah dengan hidup sendiri bukan di kota asal membuat para perantau kerap kali merasakan rindu yang amat sangat kepada keluarga yang ada di kota asal dan ini mengakibatkan mahasiswa sering merasakan sedih yang berkepanjangan (Utami & Pratisti, 2018).

Mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang baru. Karena didalam perkembangan selama hidupnya, manusia dihadapkan pada dua peran yaitu sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk melakukan interaksi. Apabila penyesuaian yang dilakukan mahasiswa dengan kehidupan di Universitas buruk, mungkin akan berakibat dengan mahasiswa berhenti kuliah (Mudhovozi, 2012). Kegagalan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi banyak dialami oleh mahasiswa baru, adapun akibat dari kegagalan dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi yaitu dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wintre dan Bowers (Zubir, 2012)

2.4.3. Faktor Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian (Nadlyfah & Kustanti, 2020) mengatakan bahwa faktor mahasiswa merantau adalah karena mereka ingin hidup mandiri, mencari pengalaman baru, memperoleh pengetahuan, dan merasa senang dan bangga karena bisa berkuliah di universitas impiannya. Secara umum Pulau Jawa menjadi pilihan karena memiliki banyak perguruan tinggi ternama. Dari total 3.011 perguruan tinggi di Indonesia, sekitar 1.508 di antaranya berada di Pulau Jawa, yang juga menjadi pusat ekonomi dan perdagangan (Fitri & Kustanti, 2020)

2.4.4. Kriteria Mahasiswa Rantau

Seseorang dapat di katakan sebagai mahasiswa rantau mengacu pada mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal, sehingga mengalami keterpisahan fisik dari lingkungan tempat tinggal sebelumnya (Sahertian et al., 2024), Individu yang meninggalkan daerah asalnya seperti dari kabupaten dan berpindah ke ibukota provinsi disebut perantau (Geumena, 2022).

Berdasarkan penelitian (Wulansari et al., 2024) mahasiswa rantau dikategorikan dengan beberapa kriteria spesifik. Mahasiswa rantau dalam konteks penelitian ini adalah individu yang:

1. Berasal dari luar Pulau Jawa, yang berarti mereka harus berpindah tempat cukup jauh dari daerah asal mereka untuk menempuh pendidikan.
2. Tinggal di indekost atau asrama, bukan bersama keluarga inti, yang menegaskan bahwa mereka harus menjalani kehidupan mandiri.
3. Berada pada rentang usia 19–24 tahun, yang merupakan tahap usia dewasa muda.
4. Memiliki durasi merantau antara 1 sampai 7 tahun, yang menunjukkan bahwa mereka telah cukup lama hidup jauh dari lingkungan asal mereka.

Jadi secara resmi di indonesia belum ada aturan baku yang menyebutkan berapa jarak minimum seseorang harus tempuh agar dikategorikan sebagai mahasiswa rantau jadi jarak bukan satu-satunya ukuran, melainkan perbedaan wilayah administratif (kota,kabupaten dan provinsi).