

**Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**  
**COPING BEHAVIOR AL-GHAZALI PADA**  
**MAHASISWA PSIKOLOGI**

**Nur Aziz Afandi**  
mas\_jiz@yahoo.co.id  
Universitas Trunojoyo Madura

**Abstrak**

Imam Al-Ghazali sebagai *hujjatul al-islam* telah merumuskan sebuah cara untuk mengatasi masalah (*coping behavior*) terkonsept dalam *tazkiyah al-nafs* yang bersumber pada karya beliau *ihya' ulum al-din*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana bentuk *coping behavior* Al-Ghazali pada mahasiswa psikologi semester VII salah satu universitas Islam di Malang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi semester VII angkatan 2001-2002 salah satu universitas Islam di Malang yang berjumlah 80 orang, dan karena suatu alasan yaitu ketidakhadiran subjek waktu pengisian angket, maka subjek penelitian terdapat 76 orang. Hasil penelitian menggunakan angket *coping behavior* Al-Ghazali sebagai instrumennya menunjukkan bahwa terdapat 4 subjek (5,3 %) dari 76 subjek yang memiliki *coping behavior* kafah atau melaksanakan semua aspek *coping behavior* Al-Ghazali, sedangkan subjek yang memiliki *coping behavior* non kafah atau tidak melaksanakan sebagian dari aspek-aspek *coping behavior* sebanyak 72 subjek (94,7). Kelompok aspek *coping behavior* yang dikerjakan oleh seluruh subyek penelitian adalah berurutan sebagai berikut yaitu *rub' al-munjiyat* (81,3%) diikuti oleh *rub' al-muhlikat* (73,9%), dan *rub' al-adat* (69,1%) dan *rub' al-ibadat* (67,2%).

**Kata Kunci:** Coping Behavior Al Ghazali, tazkiyah al-nafs, Kafah

**Abstract**

*Imam al-Ghazali as hujjatul al-islam has formulated a conceptual coping behavior in tazkiyah al-nafs which derives from his work ihya 'ulum al-diin. The purpose of this study is to find out how the form of coping behavior of Al-Ghazali on psychology students of semester VII is one of Islamic universities in Malang. This type of research is descriptive. The population of this study is all students of psychology semester VII force 2001-2002 one of the Islamic universities in Malang which amounted to 80 people, and for a reason of the absence of subject when filling in questionnaire, the subject of research there are 76 people. The result of the research using questionnaire coping behavior of Al-Ghazali as its instrument shows that there are 4 subjects (5,3%) from 76 subjects who have kafah coping behavior or implement all aspects of Al-Ghazali coping behavior, while subjects who have non-kafah coping behavior or not implementing some of the aspects of coping behavior is as much as 72 subjects (94,7). The coping behavior aspect group employed by all study subjects was sequential as follows: rub 'al-munjiyat (81.3%) followed by rub' al-muhlikat (73.9%), rub 'al-adat (69.1%) and rub 'al-ibadat (67.2%).*

**Keywords:** *Coping Behavior of Al Ghazali, tazkiyah al-nafs, Kafah*

**Pendahuluan**

Pada hakekatnya manusia tidak dapat melepaskan diri dari permasalahan-permasalahan dalam kehidupan, karena permasalahan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, permasalahan merupakan “asam garam” atau bumbu kehidupan manusia. Jika tidak terdapat permasalahan dalam kehidupan manusia, maka kehidupan yang dialaminya akan terasa hambar bagaikan makanan yang tidak diberi bumbu sebagai penyedap rasanya (Darmodiharjo & Yuwono, 1990). Hal yang terpenting adalah setiap individu diharapkan mampu untuk melakukan penyesuaian diri atau pengatasan terhadap permasalahan-permasalahan tersebut agar terhindar dari akibat negatifnya yang dapat merugikan kehidupan individu sendiri dan kehidupan lingkungan masyarakat di mana individu berada.

Permasalahan yang dialami individu dapat menjadikan individu semakin ulet, tabah dan sabar akan tetapi dapat pula

## **Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**

menjadikan individu mengalami keresahan, kegelisahan serta kekecewaan (Darmodiharjo & Yuwono, 1990). Keresahan, kekecewaan serta kegelisahan bila terus terjadi dan tak berlalu pada diri individu dan bahkan menjadi kronis, maka individu akan selalu dalam kondisi tertekan atau stres selama permasalahan tersebut belum terselesaikan. Dr. Hans Selye (dalam McQuader & Aikman, 1987) menjelaskan bahwa stres sebagai suatu respons non-spesifik dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Tubuh berusaha menyelaraskan stimulus atau stres dalam bentuk penyesuaian. Hawari D. (1997) menambahkan bahwa stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Masalahnya adalah bagaimana manusia dapat hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress (terganggunya fungsi organ-organ tubuh).

Mengingat besarnya pengaruh negatif stres bagi perilaku dan tubuh, maka upaya melakukan tingkah laku penyesuaian (*coping behavior*) terhadap stres sangat diperlukan, agar akibat atau pengaruh negatif stres terhadap tingkah laku dapat ditekan dan dibalikarahkan menjadi pengaruh positif yang dapat berwujud sebagai pendorong atau motivator untuk mencapai suatu prestasi. Lazarus & Folkman (Smet, 1994) mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari diri individu maupun yang berasal dari luar diri individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi situasi yang mendatangkan tekanan.

Adapun salah satu yang dapat membantu dalam membentuk tingkah laku pengatasan (*coping behavior*) adalah agama. McQuade & Aikman (1987) menjelaskan bahwa ketenangan diri sendiri dapat dicapai dengan cara mengembangkan agama. William James seorang ahli psikologi Amerika Serikat mengatakan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap dalam menghadapi

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

segala malapetaka (Ancok & Suroso, 1994. Dengan demikian maka tidak diragukan lagi bahwa keberagaman dan ketaatan dalam menjalankan agama dengan baik mampu membimbing pemeluknya dalam menghadapi dan mengatasi segala permasalahan-permasalahan hidup yang dapat mengakibatkan stres.

Nilai agama yang sudah lama berakar dan berkembang dan dijunjung tinggi oleh mayoritas masyarakat Indonesia saat ini adalah agama Islam yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadis. Diantara ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang petunjuk bahwa agama mempunyai sifat terapiutik bagi gangguan jiwa adalah

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al-Quran sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian (Al-Isra' 82) (Departemen Agama, 2000)

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya : Katakanlah "Al-Quran itu adalah pentunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Quran itu sesuatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh (Fushshilat 44) (Departemen Agama, 2000).

Walaupun dalam agama terdapat aspek-aspek penyembuhan terhadap gangguan jiwa akan tetapi pelaksanaan dari proses tersebut harus dikembalikan atau dilihat dari ajaran-

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

ajaran agama Islam sendiri. Sebagaimana Allah SWT telah menunjukkan kepada manusia yang ingin mendapatkan ketenangan dan ketentraman batin agar melakukan dzikir. Seperti dalam firman-Nya yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tentram (Ar-Ra'd 28 ((Departemen Agama, 2000; 373).

Secara singkat maka dapat dikatakan bahwa seorang muslim yang taat dalam menjalankan segala perintah Allah SWT yang tercantum dalam Al-Quran dan al-Hadis dengan sungguh-sungguh akan mempunyai *coping behavior* yang efisien dalam menghadapi permasalahan sehingga mendapatkan ketenangan dan terhindar dari kegelisahan dan kecemasan yang dapat membawa pada penderitaan psikosis dan psikosomatik.

Al-Ghazali sebagai tokoh tasawuf Islam dan *hujjatul al - Islam* yang terkenal telah menawarkan sebuah metode terapi yang bersumber pada Al-Quran dan hadis yang terangkum dalam konsepnya tentang *Tazkiyat al-nafs*. Konsep beliau tersebut telah dijelaskan secara terperinci dalam kitab besar beliau *Ihya Ulum al-Din*.

Kemudian peneliti menyebutnya dengan *coping behavior* Al-Ghazali yang termanifestasi dalam konsep *tazkiyah al-nafs* bersumber pada kitab *Ihya Ulum Al-Din*. Bila dari uraian pengertian Al-Ghazali tentang *tazkiyah al-nafs* dalam latihan kejiwaan (dalam Al-Jaelani, 2000; 70), maka *coping behavior* Al-Ghazali adalah suatu usaha pembinaan jiwa dan pendidikan akhlak yang bertujuan untuk membentuk sikap yang i'tidal (seimbang) dan kebaikan akhlak serta kesehatan mental yang dilakukan dengan menjalankan tiga komponen (kelompok aspek) dasar yaitu *al-ibadah* (ibadah), *al-adat* (mu'amalah), dan akhlak (*al-muhlikat dan al-mujiyat*).

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

Agar metode terapi *Tazkiyat al-nafs* saat ini dapat diakui secara ilmiah, diketahui kelayakannya dan ketepatannya sebagai teknik psikoterapi dan dapat dikolaburasikan dengan teknik-teknik psikoterapi modern, maka dibutuhkan suatu penjelasan tentang hasil penelitian tentang hal tersebut. Berikut ini adalah penjelasan tentang hasil penelitian *coping behavior* yang bersumber pada konsep *Tazkiyat al-nafs* al-Ghazali di lingkungan salah satu kampus Islam di Malang.

### Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif terhadap populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa psikologi semester VII angkatan tahun 2001-2002 salah satu universitas Islam di Malang yang berjumlah 80 orang. Ketidakhadiran 4 orang subjek penelitian saat peneliti menyebarkan angket, maka sebagai subjek penelitiannya terdapat 76 orang yang terdiri dari 14 mahasiswa dan 62 mahasiswi. Pengumpulan data menggunakan angket *coping behavior* Al-Ghazali yang pernyataannya disusun secara berurutan dari aspek-aspek *rub' al-ibadah, al-adat, al-muhlikat* dan terakhir *rub' al-munjiyat*. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik persentase. Statistik presentase dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana subjek melaksanakan aspek-aspek coping behavior Al-Ghazali.

### Hasil Penelitian

Interpretasi *coping behavior* Al-Ghazali pada subjek penelitian ini menggunakan kategori kafah dan non kafah dengan perincian

- Kafah : bila subjek memiliki nilai antara 1-3 pada semua nomor aitem
- Non kafah : bila subjek memiliki nilai 0 pada satu nomor aitem atau lebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata hanya 4 subjek (5,3 %) dari 76 subjek yang memiliki *coping behavior* kafah atau menjalani semua aspek. Subjek yang memiliki *coping*

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

*behavior* non kafah atau tidak menjalani semua aspek sebanyak 72 subjek (94,7).

Tabel 1. Hasil Pengkategorian Subjek Penelitian

Kelompok	Jumlah	Persentase
Kafah	4	5,3 %
Non Kafah	72	94,7 %
	76	100 %

Pengkategorian subjek yang memiliki *coping behavior* Al-Ghazali secara kafah sempurna, sedang dan kurang. Pengkategorian dilakukan dengan menjumlah skor total dari jawaban terhadap aitem-aitem angket yaitu nilai maksimal 130 yang selanjutnya dibagi 3 kategori sehingga menghasilkan:

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Subjek Penelitian

Jumlah Skor	Jumlah subjek	Persentase	Kategori
1-46	0	0 %	Kafah rendah
47-92	3	75 %	Kafah sedang
92-138	1	25 %	Kafah sempurna

Bila ditinjau dari segi kesempurnaan kafahnya, dari keempat orang yang tergolong kafah, subjek yang masuk kategori kafah sempurna 1 orang (25 %) dan subjek yang masuk kategori kafah sedang 3 orang (75 %) dan subjek yang mencapai kafah rendah tidak ada seorangpun (0%).

Tabel 3. Data *Coping Behavior* Al-Ghazali pada Subjek Kafah N = 4

Rub Al-ibadah	Nama Aspek	%
	1. Menuntut Ilmu Agama	100
	2. Iktikaf	75
	3. Thaharah	58,3
	4. Shalat	83,3
	5. Zakat	50
	6. Puasa	91,7

**Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**

	7. Haji	41,7
	8. Membaca Al-Quran	83,3
	9. Dzikir	91,7
	10. Do'a	100
	11. Wirid	66,7
Rub Al-Adat	12. Adab Makan	91,7
	13. Adab nikah	91,7
	14. Adab cari rezki	100
	15. Makan makanan halal	91,7
	16. Adab persahabatan	75
	17. Uzlah	58,3
	18. Safar	75
	19. Al-Wajdu	50
	20. Amar ma'ruf nahi munkar	75
	21. Meneladani akhlak nabi	91,7
Rub Al-Muhlikat	22. Prioritas hati nurani	91,7
	23. Mengendalikan Nafsu	83,3
	24. Mematahkan syahwat	83,3
	25. Menjaga lisan	66,7
	26. Mengendalikan marah	91,7
	27. Menghindari dunia	91,7
	28. Kedermawanan	100
	29. Menghindari Riya	75
	30. Menjauhi sifat sombong	66,7
	31. Menjauhi tipu daya setan	100
Rub Al-Munjiyat	32. Tobat	100
	33. Sabar	75
	34. Syukur	75
	35. Harap	100
	36. Takut	100
	37. Zuhud	83,3
	38. Tawakkal	100
	39. Cinta	100
	40. Rindu	91,7



## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

	41. Ridla	100
	42. Ikhlas	100
	43. Muraqabah	100
	44. Muhasabah	75
	45. Tafakkur	100
	46. Ingat mati	75

Tabel di atas menjelaskan hasil penelitian terhadap kelompok kafah didapat bahwa jika ditinjau dari aspek-aspek *coping behavior* yang dijalankan secara sempurna ada 14 aspek (13,5%) yaitu : (1) tuntutan ilmu agama, (10) do'a, (14) adab cari rizki, (28) kedermawaan, (31) jauhi tipu daya setan, (32) tobat, (35) harap, (36) takut, (38) tawakkal, (39) cinta, (41) ridha, (42) ikhlas, (43) muraqabah, (45) tafakkur. Sedangkan aspek yang tidak dapat dijalankan secara sempurna oleh kelompok kafah sebanyak 32 aspek (69,4%) dari keseluruhan *coping behavior* yaitu : (6) puasa, (9) dzikir, (12) adab makan, (13) adab nikah, (15) makanan halal, (21) hindari dunia, (22) (26) (27) (40) rindu, (4) shalat, (8) baca al-Qur'an, (11) wirid, (16) adab persahabatan, (18) safar, (20) amar ma'ruf nahi munkar, (23) kendali nafsu, (24) patahkan syahwat, (29) hindari riya', (34) syukur, (37) zuhud, (2) iktikad, (3) thaharah, (17) uzlah, (19) al-wajdu, (25) jaga lisan, (30) jauhi sifat sombong, (33) sabar, (44) muhasabah, (46) ingat mati, (5) zakat, (7) haji.

Tabel 4. Data *Coping Behavior* Al-Ghazali pada Subjek Non Kafah N = 72

Rub Al-Ibadah	Nama Aspek	%
	1. Menuntut Ilmu Agama	71,3
	2. Iktikaf	70,4
	3. Thaharah	48,6
	4. Shalat	53,7
	5. Zakat	50,5
	6. Puasa	56
	7. Haji	41,2

**Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**

	8. Membaca Al-Quran	66,7
	9. Dzikir	81,9
	10. Do'a	78,2
	11. Wirid	17,1
Rub Al-Adat	12. Adab Makan	66,7
	13. Adab nikah	46,3
	14. Adab cari rezki	81,9
	15. Makan makanan halal	62
	16. Adab persahabatan	67,1
	17. Uzlah	27,3
	18. Safar	57,4
	19. Al-Wajdu	36,1
	20. Amar ma'ruf nahi munkar	61,1
	21. Meneladani akhlak nabi	75,9
Rub Al-Muhlikat	Nama Aspek	%
	22. Prioritas hati nurani	59,7
	23. Mengendalikan Nafsu	54,2
	24. Mematahkan syahwat	51,4
	25. Menjaga lisan	49,5
	26. Mengendalikan marah	78,2
	27. Menghindari dunia	54,6
	28. Kedermawanan	78,7
	29. Menghindari Riya	47,7
	30. Menjauhi sifat sombong	74,1
	31. Menjauhi tipu daya setan	79,2
Rub Al-Munjiyat	32. Tobat	84,3
	33. Sabar	55,1
	34. Syukur	70,4
	35. Harap	86,6
	36. Takut	72,2
	37. Zuhud	41,2
	38. Tawakkal	78,7
	39. Cinta	66,2
	40. Rindu	64,4

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

	41. Ridla	79,6
	42. Ikhlas	62,5
	43. Muraqabah	84,3
	44. Muhasabah	63
	45. Tafakkur	86,1
	46. Ingat mati	69,4

Berdasarkan tabel diatas bahwa tidak ada satu aspek (0%) yang dapat dijalankan secara sempurna oleh kelompok non kafah, adapun runtutan (46) aspek yang tidak dapat dijalankan secara sempurna adalah antara lain : (35) harap, (45) tafakkur, (32) tobat (43) muraqabah, (9) dzikir, (14) adab cari rezki, (41) ridla, (31) jauhi tipu daya setan, (28) kedermawaan, (38) tawakkal, (10) do'a, (26) kendali marah, (21) teladani akhlak nabi, (30) menjauhi sifat sombong, (36) takut, (1) tuntutan ilmu agama, (2) iktikad, (34) syukur, (46) ingat mati, (16) adab persahabatan, (8) baca al-Qur'an, (12) adab makan, (39) cinta, (40) rindu, (44) muhasabah, (42) ikhlas, (15) makanan halal, (20) amar makruf nahi munkar, (22) prioritisasikan hati nurani, (18) safar, (6) puasa, (33) sabar, (27) hindari dunia, (23) kendalikan nafsu, (4) shalat, (24) patahkan syahwat, (5) zakat, (25) jaga lisan, (3) thaharah, (29) hindarkan riya', (13) adab nikah, (7) haji, (37) zuhud, (19) al-wajdu, (17) uzlah, (11) wirid.

Hasil ditinjau dari keseluruhan aspek *coping behavior* baik pada kelompok kafah maupun kelompok non kafah, aspek yang paling bisa dijalankan atau dilaksanakan adalah aspek (35) harap yaitu pelaksanaannya mencapai 87,3% pada rata-rata seluruh subyek penelitian. Dan bila ditinjau dari keseluruhan aspek *coping behavior* baik pada kelompok kafah maupun kelompok non kafah, aspek yang paling tidak bisa dijalankan atau dilaksanakan adalah aspek (11) wirid yaitu pelaksanaannya hanya mencapai 17,1% pada rata-rata seluruh subyek penelitian.

Aspek *coping behavior* yang paling bisa dijalankan oleh kelompok kafah namun kurang bisa dijalankan oleh kelompok nonkafah adalah (42) ikhlas, kelompok kafah mampu

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

melaksanakan aspek tersebut hingga mencapai angka 100% dan kelompok non kafah hanya mampu melaksanakan aspek hingga 62,5 %. Sedangkan aspek *coping behavior* yang paling ditinggalkan oleh kelompok non kafah namun tidak ditinggalkan oleh kelompok kafah adalah (11) wirid, dimana kelompok non kafah akhirnya hanya mampu melaksanakan aspek tersebut 17,1 % dan sementara kelompok kafah mampu melaksanakan aspek wirid hingga 66,7.

Kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan oleh kelompok kafah adalah *rub' al-munjiyat* (91,7%) diikuti oleh *rub' al-muhlikat* (85%), *rub' al-adat* (80%), *rub' al-ibadah* (76,5%).

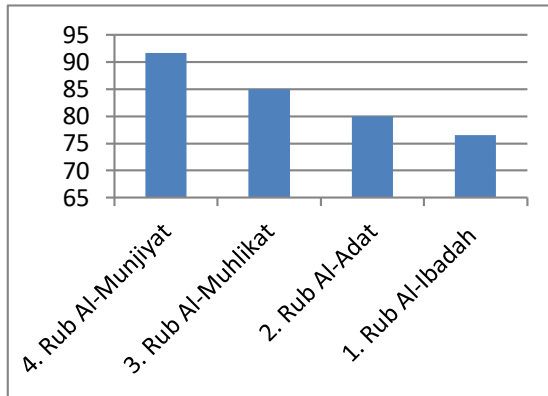


Diagram 1.

Perbandingan Kelompok Aspek Pada Subjek Kafah N = 4

Sedangkan kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan oleh kelompok non kafah adalah *rub' al-munjiyat* (70,9%) diikuti oleh *rub' al-muhlikat* (62,7%), *rub' al-adat* (58,2%), dan *rub' al-ibadah* (58 %).

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

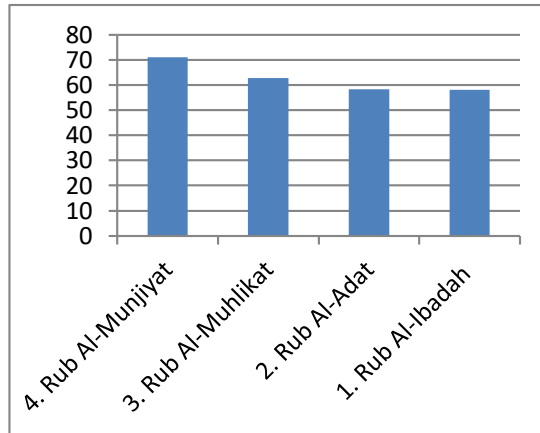


Diagram 2.

Perbandingan Kelompok Aspek Pada Subjek Non Kafah N = 72

Bila ditinjau dari perbandingan aspek dalam kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan oleh kelompok kafah akan diperoleh bahwa dalam kelompok *rub' al-ibadah*, aspek (1) tuntutan ilmu agama dan aspek (10) do'a paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (7) haji. Dalam kelompok *rub' al-adat*, aspek (14) adab cari rizki paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (19) *al-wajdu*. Dalam kelompok *rub' al-muhlikat*, aspek (28) kedermawaan dan aspek (31) jauhi tipu daya setan paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (25) jaga lisan dan (30) jauhi sifat sombong. Dalam kelompok *rub' al-munjiyat*, aspek (32) tobat, (35) harap, (36) takut, (38) tawakkal, (39) cinta, (41) ridla, (42) ikhlas, (43) muraqabah, (45) tafakkur paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (33) sabar, (34) syukur, (44) muhasabah dan (46) ingat mati.

Sedangkan bila ditinjau dari perbandingan aspek dalam kelompok aspek *coping behaviour* yang dijalankan oleh kelompok non kafah akan diperoleh bahwa dalam kelompok *rub' al-ibadah*, aspek (9) dzikir paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (11) wirid. Dalam kelompok *rub' al-adat*, aspek (14) adab cari rizki paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (17) *uzlah*. Dalam kelompok *rub' al-*

## Nur Aziz Afandi | Coping Behavior

*muhlikat*, aspek (31) jauhi tipu daya setan paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (29) hindarkan riya'. Dalam kelompok *rub' al-munjiyat*, aspek (35) harap paling banyak dijalankan, dan aspek paling ditinggalkan adalah (37) zuhud.

Namun bila ditinjau dari perbedaan aspek dalam kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan antara kelompok kafah dan non kafah, diperoleh bahwa dalam kelompok *rub' al-ibadah coping behavior* yang paling bisa dijalankan oleh kelompok kafah namun tidak bisa dijalankan oleh kelompok non kafah adalah (11) wirid, dimana kelompok kafah ada 66,6% dan kelompok non kafah hanya 17,1% yang bisa menjalankan. Aspek dalam kelompok *rub' al-adat coping behavior* yang paling bisa dijalankan oleh kelompok kafah namun tidak bisa dijalankan oleh kelompok non kafah adalah (13) adab nikah, dimana kelompok kafah ada 91,7% dan kelompok non kafah hanya 46,3 % yang bisa menjalankan. Aspek dalam kelompok *rub' al-muhlikat coping behavior* yang paling bisa dijalankan oleh kelompok kafah adalah (27) hindari dunia, dimana kelompok kafah ada 91,7% dan kelompok non kafah hanya 54,6% yang bisa menjalankan. Aspek dalam kelompok *rub' al-munjiyat coping behavior* yang paling bisa dijalankan oleh kelompok kafah namun tidak bisa dijalankan oleh kelompok non kafah adalah (37) zuhud, dimana kelompok kafah ada 83,3% dan kelompok non kafah hanya 41,2% yang bisa menjalankan.

Sedangkan bila ditinjau dari perbandingan kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan oleh seluruh subyek penelitian didapat bahwa kelompok aspek *coping behavior* yang paling dijalankan oleh keseluruhan subyek penelitian adalah *rub' al-munjiyat* (81,3%) diikuti oleh *rub' al-muhlikat* (73,9%), dan *rub' al-adat* (69,1%) dan *rub' al-ibadat* (67,2%). Hasil tersebut dijelaskan pada diagram dibawah ini.

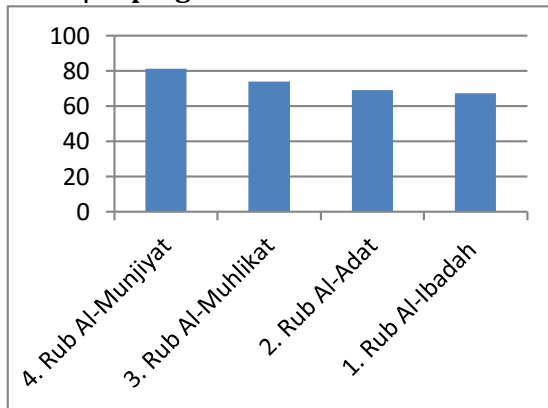


Diagram 3.

Perbandingan Kelompok Aspek Pada Seluruh Subjek N = 76

### Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam pembahasan kali ini, peneliti mengkategorikan bahasan menjadi dua kategori yaitu antara lain :

1. Perbedaan Aspek *Coping Behavior Al-Ghazali* yang dijalankan antara kelompok kafah dan non kafah

Berdasarkan hasil penelitian, didapat bahwa mayoritas subyek penelitian tidak kafah dalam menjalankan *coping behavior* yang ditawarkan oleh Al-Ghazali, ini terjadi karena mereka banyak memilah-milah dalam menjalankan ajaran-ajaran Islam, mereka hanya menjalankan ajaran-ajaran Islam yang selama ini mereka sukai dan meninggalkan ajaran-ajaran Islam yang tidak mereka sukai.

Kesanggupan dan kemampuan mahasiswa kafah dalam menjalankan aspek-aspek *coping behavior* Al-Ghazali secara sempurna, menjadi indikasi terhadap adanya usaha peningkatan dan perbaikan dalam pelaksanaan ajaran-ajaran Islam, mereka merasa belum cukup dengan ibadah yang selama ini mereka jalankan.

Aspek (35) harap adalah aspek *coping behavior* Al-Ghazali yang paling bisa dijalankan oleh mayoritas subyek penelitian, hal ini menunjukkan bahwa subyek penelitian cenderung optimis terhadap apa yang telah mereka lakukan, mereka yakin bahwa yang mereka usahakan selama ini akan terwujud. Dalam ajaran

Islam umat Islam dilarang untuk bersikap pesimis terhadap apa yang telah dilakukan, akan tetapi menyuruh untuk selalu optimis, optimis terhadap pertolongan Allah dan kasih sayang-Nya. Karena sikap optimis dapat menghindarkan seseorang dari kesedihan dan perasaan yang merasa akan dapat memotivasi seseorang untuk giat dalam berusaha dan bekerja.

Adapun aspek (11) wirid adalah aspek *coping behavior* Al-Ghazali yang paling tidak bisa mereka jalankan, hal ini karena mereka kurang mengetahui, menyadari dan mempercayai akan keutamaan-keutamaannya, sehingga mereka tidak mempunyai keinginan untuk menjalankannya.

Kelompok kafah lebih mampu untuk (42) ikhlas dalam beramal dan bekerja, dibanding dengan kelompok non kafah, karena yang menjadi harapan kelompok kafah hanyalah ridlo Allah, dan yang menjadi harapan kelompok non kafah adalah sesuatu selain Allah. Pengharapan terhadap selain Allah menjadikan seseorang terbebani dalam berbuat dan beramal, sehingga menimbulkan ketidaktenangan dan ketentrangan batin.

Hal itu diperkuat dengan bukti bahwa kelompok kafah lebih mampu dalam menjalankan (11) wirid atau *qiyam al lail* yang merupakan ibadah yang berat bagi non kafah dalam menjalankannya. Kelompok kafah merasa ringan dalam menjalankannya karena mereka menyadari bahwa dengan menjalankannya akan diperoleh ketenangan batin dan ketentrangannya, karena dengannya mereka merasa selalu diperhatikan, disayang oleh Allah SWT.

## 2. Perbedaan Kelompok Aspek yang dijalankan antara kelompok kafah dan non kafah

Kelompok kafah maupun non kafah lebih mengutamakan pelaksanaan terhadap kelompok aspek yang bertujuan penyesuaian diri terhadap diri sendiri, dan kelompok aspek yang bertujuan terhadap penyesuaian dengan masyarakat dan Allah mereka jalankan setelah mereka menjalankan kelompok aspek tersebut. Hal itu disebabkan oleh kurangnya subyek penelitian untuk bersungguh-sungguh dalam memahami dan menjalankan



## **Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**

nilai-nilai ajaran Islam yang pada prinsipnya bersifat saling mendukung atau adanya keterkaitan. Selain itu, mereka juga dipengaruhi oleh suasana kehidupan krisis seperti sekarang ini yang gersang akan rasa saling mengasihi, menghormati, menghargai, menolong, menggembirakan, menyenangkan, melindungi, menasehati, memaafkan, membangun, mengadakan silaturahmi serta membahagiakan, dimana dalam kehidupan seperti ini sedikit sekali orang yang rela dan berkorban demi untuk menolong orang lain.

Hasil lain yang membedakan antara kelompok kafah dan non kafah adalah kelompok kafah lebih mengutamakan pelaksanaan terhadap kelompok aspek ibadah dari pada terhadap kelompok aspek *rub' al-adat* (muamalah) dan sebaliknya untuk kelompok non kafah. Dalam menjalankan ibadah, kelompok kafah merasa cukup hanya dengan menjalankan ibadah dan sebaliknya antara keempat kelompok aspek tersebut haruslah seimbang, karena dengan keseimbangan keempat aspek tersebut akan diperoleh kebahagiaan dan ketentraman jiwa.

Bila pembahasan kelompok kafah dilihat dari aspek yang dijalankan dalam setiap kelompok aspek maka didapat bahwa dalam kelompok aspek *rub' al-ibadah* aspek (1) tuntutan ilmu dan (10) do'a menjadi aspek yang paling mampi dijalankannya, ini karena kondisi mereka saat ini yaitu yang berstatus sebagai mahasiswa yang sibuk dengan belajar. Dan juga karena mereka teringat akan tuntutan usaha yang harus disertai dengan do'a agar menjadikan jiwa seseorang menjadi tentram dan terhindar dari kesombongan. Sedangkan (7) haji menjadi aspek yang paling tidak mampu dijalankan, karena mereka merasa bahwa belum waktunya untuk memikirkan apalagi melaksanakannya. Dalam kelompok aspek *rub' al-adat*, aspek (14) adab cari rezki menjadi aspek yang paling mampu dijalankan karena mereka mampu untuk ikhlas dalam beramal atau mampu dalam bersikap jujur, mereka tidak mengharapkan sesuatu kecuali hal itu diridlai oleh Allah SWT. Dan bila aspek (19) *al-wajdu* menjadi aspek yang paling tidak mampu dijalankan karena mereka dalam usianya

menyukai musik yang berirama sendu, sedih dan yang berirama erotis yang menjadi bentuk pengatasan masalah yang sering mereka gunakan. Dalam *rub' al-muhlikat*, aspek (28) kedermawaan menjadi aspek yang paling mampu dijalankan karena kelompok kafah lebih menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya dan tidak menganggap diri sebagai orang yang paling sempurna sehingga mereka dengan keterbukaan menerima berbagai kritik yang ditujukan kepadanya dan bahkan memintanya. Dan bila aspek (25) jaga lisan menjadi aspek yang tidak mampu mereka jalankan, karena sudah menjadi kebiasaan bagi untuk berkumpul dengan teman-teman, dan membicarakan hal-hal yang tidak tentu arahnya apalagi membicarakan tentang keadaan orang lain dan keadaan jenis kelamin lain. Dan juga bila aspek (30) jauhi sifat sombong menjadi aspek yang tidak mampu mereka jalankan dengan baik, karena mereka menganggap bahwa tidak mempunyai manfaat apapun untuk merendahkan diri di hadapan orang lain. Sedangkan dalam kelompok aspek *rub' al-munjiyat*, aspek (32) tobat (35) harap (36) takut (38) tawakkal (39) cinta (41) ridla (42) ikhlas (43) muraqabah (45) *tafakkur* adalah aspek-aspek yang mampu dijalankan dengan baik. Aspek (32) tobat berawal dari keyakinan bahwa dengannya akan memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa sebab dosa dan kesalahan dihapuskan oleh Allah. Aspek (35) harap berawal dari dorongan untuk bekerja keras atau berusaha kemudian menunggu hasilnya agar ia mendapatkan ketentraman dan ketenangan batinnya. Aspek (36) takut berawal kesadaran bahwa dalam setiap orang akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah atas apa yang dilakukan. Aspek (38) tawakkal, disebabkan adanya keyakinan bahwa halnya dengan bertawakkal kepada Allah saat berusaha dari bekerja mereka merasakan ketenangan dan ketentraman batin karena tidak merasa tertuntut atau dituntut oleh target yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Aspek (39) cinta kepada Allah berawal dari perasaan bahwa diri mereka selalu diperhatikan dan dicintai oleh Allah dan selalu apa yang Allah takdirkan kepadanya adalah yang terbaik bagi diri mereka.

## **Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**

Begitu juga dengan aspek (41) ridla, berawal dari perasaan bahwa tidak ada sesuatu yang baik bagi mereka selain mendapatkan ridla dari Allah sehingga mereka mau menjalankan apapun perintah Allah dengan hati yang ikhlas. Aspek (42) ikhlas berawal dari kesadaran bahwa tidak akan bernilai amal seseorang kecuali dengan ikhlas untuk mencari keridlaannya. Aspek (43) *muraqabah* berawal dari kesadaran bahwa Allah Maha Tahu terhadap apa yang dilakukan oleh hambanya. Aspek (45) *tafakkur* berawal dari kemampuan mereka untuk menyingkap sesuatu yang selama ini mereka tidak mengetahuinya sehingga mereka mendapatkan kepuasan, kelegaan, kesenangan dan kesemangatan dalam beribadah kepada Allah. Akan tetapi mereka tidak mampu untuk menjalankan aspek (33) sabar karena mereka merasa bahwa apa yang ditakdirkan kepadanya adalah suatu adzab bagi dirinya, mereka tidak merasa bahwa yang demikian itu adalah merupakan bentuk kasih sayang Allah terhadap hambanya begitu juga dengan mampunya mereka menjalankan. Aspek (34) syukur, mereka merasa bahwa segala sesuatu yang mereka dapatkan adalah kurang, karena mereka mempunyai angan-angan yang terlalu muluk-muluk yang diluar kemampuan mereka. Aspek (44) muhasabah pun tidak dapat dijalankan dengan sempurna, hal itu karena mereka tidak menjadikan pengalaman yang lalu sebagai modal untuk memperbaiki dirinya dalam menjalani kehidupan yang akan datang. Mereka menjalani kehidupannya hanya sekedar menjalankan tanpa disertai dengan niatan untuk memperbaiki dirinya. Aspek (46) ingat mati menjadi aspek yang kurang mampu untuk dijalankan oleh kelompok aspek kafah karena mereka terlalu sibuk menyukai, mengingat dan mengalami hal-hal yang menyenangkan dan tidak memikirkan hal-hal yang menyusahkan.

Bila pembahasan kelompok non kafah dilihat dari aspek yang dijalankan dalam setiap kelompok aspek makan diperoleh bahwa dalam kelompok aspek *rub' al-ibadah* aspek (9) dzikir hal sering dilakukan oleh kelompok non kafah karena mereka terbawa oleh lingkungan kampus UIN Malang yang bernuansakan Islami menjadikan mereka selalu mengingat Allah seperti suasana

perkuliahaan yang tidak terlepas dari pada kajian Islam. Aspek (11) wirid menjadi aspek yang paling sulit untuk dilakukan oleh kelompok non kafah karena mereka kurang memahami akan fungsi yang dapat diambil dari melakukan wirid pada malam hari sehingga mereka tidak pernah tidak memaksakan diri untuk melakukannya. Dalam kelompok aspek *rub' al-adat*, aspek (14) adab cari rezeki menjadi aspek yang paling mampu dijalankan, karena mereka merasa bahwa dengan menjalankan adab-adab dalam mencari rezeki mereka dan orang dekat mereka akan mendapatkan ketentraman. Aspek (17) *uzlah* menjadi aspek yang paling tidak mampu mereka lakukan karena mereka masih menyukai untuk bersenang-senang dari pada untuk menyendiri ditempat yang sepi dan mengingat Allah. Dalam kelompok aspek *rub al-muhlikat*, aspek (31) jauhi tipu daya setan menjadi aspek yang paling mampu dijalankan, karena kelompok non kafah lebih menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya dan tidak menganggap diri sebagai orang yang paling sempurna sehingga mereka dengan keterbukaan menerima berbagai kritik yang ditujukan kepadanya dan bahkan memintanya. Aspek (29) hindarkan *riya'* menjadi hal yang paling tidak mampu dijalankan karena motivasi dari amal dan perbuatan dilakukan oleh mereka adalah mendapatkan penghargaan, pujian serta sanjungan dari orang lain. Dalam kelompok aspek *rub' al- munjiyat*, aspek (35) harap menjadi aspek yang paling dapat dijalankan oleh kelompok non kafah karena mereka meyakini bahwa dengan bekerja keras berusaha kemudian menunggu hasilnya ia mendapatkan ketentraman dan ketenangan batinnya. Sedangkan aspek (37) *zuhud* adalah aspek yang paling tidak mampu mereka jalankan, karena mereka saat menjadikan dunia adalah tujuan utamanya dan kebutuhannya yang harus dipenuhi tanpanya seseorang tidak akan akan berarti dan berbuat apa-apa.

Bila dilihat dari perbedaan aspek dalam kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan oleh kelompok kafah dan non kafah maka dapat diperoleh bahwa dalam kelompok aspek *rub' al-ibadah*, aspek (11) wirid dapat dijalankan dengan baik oleh

## **Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**

kelompok kafah namun tidak dapat dijalankan dengan baik oleh kelompok non kafah, karena kelompok kafah mampu memahami, mengetahui dan mempercayai akan faedah yang dapat diambil dari pelaksanaan wirid sehingga mereka tidak memaksakan dirinya untuk melakukannya. Sedangkan kelompok non kafah tidak mampu untuk memahami, mengetahui dan mempercayai akan faedah yang dapat diambilnya. Dalam kelompok aspek *ruh' al-adat*, aspek (13) adab nikah mampu dijalankan oleh kelompok kafah namun tidak dapat dijalankan oleh kelompok non kafah karena kelompok kafah mampu untuk menekan timbulnya hawa nafsu saat pergaulan dengan lawan jenis. Adapun kelompok non kafah kurang mampu untuk melakukannya, dalam pergaulannya ia lebih berdasarkan atas gejala dan keinginan hawa nafsu. Dalam kelompok aspek *rub' al-muhlikat* dan *rub' al-munriyat* aspek (27) hindari dunia dan aspek (37) *zuhud* mampu dijalankan oleh kelompok kafah namun tidak mampu untuk dijalankan oleh kelompok non kafah, karena kelompok kafah mendasarkan segala sesuatu yang ia lakukan di dunia ini adalah untuk mencari kecintaan dan keridlaan Allah tiada yang lain, akan tetapi kelompok non kafah sebaliknya ia lebih mendasarkan apa yang ia lakukan dan ia kerjakan semata mata untuk mendapatkan kesenangan di dunia ini.

Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa subyek penelitian menjalankan kelompok aspek *rub' al-munjiyyat* melebihi dari pada kelompok aspek-aspek yang lain seperti kelompok aspek *rub' al-ibadah* dan *rub' al-adat* (muamalah) dan *rub' al-muhlikat*. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka lebih mementingkan penyesuaian diri mereka terhadap diri mereka sendiri dari pada penyesuaian terhadap masyarakat dan Allah. Fakta seperti ini terjadi karena suasana krisis ekonomi yang menciptakan manusia tidak memiliki rasa saling mengasihi, menghormati, menghargai, menolong, menggembirakan, menyenangkan, melindungi, menasehati, memaafkan, membengun, mengadakan silaturahmi serta membahagiakan. Mereka merasa

cukup dengan diri mereka sendiri dan tidak membutuhkan orang lain.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang coping behavior Al-Ghazali pada mahasiswa psikologi semester VII angkatan 2001-2002 Universitas Islam Negeri Malang, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata hanya 4 subjek (5,3 %) dari 76 subjek yang memiliki *coping behavior* kafah atau menjalani semua aspek. Subjek yang memiliki *coping behavior* non kafah atau tidak menjalani semua aspek sebanyak 72 subjek (94,7).
2. Kelompok aspek *coping behavior* yang dijalankan oleh keseluruhan subyek penelitian adalah berurutan sebagai berikut *rub' al-munjiyat* (81,3%) diikuti oleh *rub' al-muhlikat* (73,9%), dan *rub' al-adat* (69,1%) dan *rub' al-ibadat* (67,2%).
3. Aspek *coping behavior* Al-Ghazali yang paling bisa dijalankan atau dilaksanakan adalah aspek (35) harap yaitu pelaksanaannya mencapai 87,3% pada rata-rata seluruh subyek penelitian. Aspek yang paling tidak bisa dijalankan atau dilaksanakan adalah aspek (11) wirid yaitu pelaksanaannya hanya mencapai 17,1% pada rata-rata seluruh subyek penelitian.

**Nur Aziz Afandi | Coping Behavior**  
**Daftar Pustaka**

- Al-Jaelani, F., A., Drs., (2000) *Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Amzah. Jakarta.
- Ancok, Djamaluddin, Dr. & Suroso, Fuad Nashori, (1994). *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Darmodiharjo, D., & Yuwono, S. (1990). *Pendidikan Pancasila di Perguruan Tinggi*. IKIP Malang. Malang.
- Departemen Agama (2000) *Al-Quran dan Terjemahannya*. UD Mekar. Surabaya.
- Hawari D., H., dr., DR., (1997) *Al-Quranl Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bhakti Prima Yasa. Yogyakarta.
- McQuader, Walter & Aikman, Ann. (1987) *Stres (Apakah Stres itu, Bagaimana Stres Mempengaruhi Kesulitan Kita. Bagaimana Mengatasi Stres*. Erlangga. Jakarta.
- Smet, Bart, (1994) *Psikologi Kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta.