

Penguatan Efikasi Diri sebagai Koping Religius: Studi Perspektif Islam

Mochamad Alfin Aprilianto¹, Dina Mardiana^{2*}

¹⁾ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, ²⁾ Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

* Corresponding Author: Dina Mardiana. Email: dinamardiana@umm.ac.id

Abstract

Strengthening self-confidence (self-efficacy) as religious coping is very important in maintaining individual resilience when individuals experience stress or uncertainty in their lives. This research aims to examine how strengthening self-efficacy can function as a religious coping mechanism from an Islamic perspective. Self-efficacy, defined as an individual's belief in his or her ability to overcome challenges and achieve goals, becomes important in dealing with life's pressures and stress. In this case, Islam provides a lot of knowledge through Islamic values and religious practices that strengthen individual self-confidence. In Islamic teachings, self-efficacy is defined as an individual's belief in overcoming problems or obstacles and achieving goals with the help of Allah, whereas religious coping is the way individuals use their beliefs and religious practices to overcome their problems. In the Islamic approach, the Qur'an and Hadith guide how to strengthen self-confidence through prayer, dhikr, and other forms of worship. Belief in Allah and the application of religious values can strengthen self-efficacy, provide a sense of calm, and help individuals overcome various difficulties. This article reviews related literature and presents a conceptual analysis of the relationship between self-efficacy and religious coping in an Islamic context.

Keywords: Self-Efficacy; Religious Coping; Islamic Psychology; Confidence; Self-Strengthening

Abstrak

Penguatan keyakinan diri (self-efikasi) sebagai koping religius sangat penting dalam menjaga ketahanan individu ketika individu mengalami stress atau ketidakpastian dalam kehidupannya. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penguatan self-efficacy diri dapat berfungsi sebagai mekanisme koping religius dalam perspektif Islam. Self-efficacy, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, menjadi penting dalam menghadapi tekanan dan stres kehidupan. Dalam hal ini, Islam memberikan banyak pengetahuan melalui nilai-nilai islam dan praktik keagamaan yang memperkuat keyakinan diri individu. Dalam ajaran Islam, self-efikasi didefinisikan sebagai keyakinan individu untuk mengatasi masalah atau rintangan dan mencapai tujuan dengan pertolongan Allah, sedangkan koping religius adalah cara individu menggunakan keyakinannya dan praktik keagamaan untuk mengatasi masalah – masalahnya dalam pendekatan islam, Al-Qur'an, dan Hadis memberikan pedoman tentang bagaimana memperkuat keyakinan diri melalui doa, dzikir, dan ibadah lainnya. Kepercayaan kepada Allah dan penerapan nilai-nilai religius dapat memperkuat self-efficacy, memberikan rasa tenang, dan membantu individu dalam mengatasi berbagai kesulitan. Artikel ini mengulas literatur terkait dan menyajikan analisis konseptual mengenai hubungan antara self-efficacy dan koping religius dalam konteks keislaman.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Koping Religius; Psikologi Islam; Kepercayaan Diri; Penguatan Diri

1. Pendahuluan

Manusia dalam perjalanannya di dunia senantiasa dihadapkan pada berbagai tantangan dan rintangan. Hal ini tak jarang memicu stres, kecemasan, dan depresi, yang pada gilirannya dapat mengganggu kualitas hidup. Di sinilah mekanisme koping berperan penting untuk membantu individu dalam mengatasi kesulitan remaja rentan mengalami berbagai permasalahan terkait self efikasi.

Dalam konteks ini, agama sering kali menjadi sumber dukungan yang signifikan bagi individu dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dalam Islam khususnya, konsep koping religius memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi cobaan dan kesulitan. Penguatan self efikasi diri sebagai koping religius menjadi topik yang menarik untuk dieksplorasi, karena melibatkan keterkaitan antara keyakinan agama dan persepsi diri yang kuat.

Self efikasi menurut Bandura (1989) merupakan sebuah persepsi diri terkait keyakinan mengenai kapasitas diri untuk mempelajari dan menampilkan berbagai tugas dalam berbagai tingkatan. Efikasi yang dimiliki individu akan mengarahkan pada kualitas kehidupan yang dimiliki. Dalam pandangan Bandura, efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dalam konteks stres dan tekanan hidup, self-efficacy yang tinggi dapat membantu individu mengatasi masalah dengan lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

Di sisi lain menurut perspektif islam berdasarkan pendapat ahli yaitu Prof. Dr. Azyumardi Azra (2019) menyatakan bahwa self efikasi merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya mencapai tujuan dengan berlandaskan keimanan kepada Allah SWT yang didasari oleh pemahaman bahwa Allah SWT adalah Pencipta dan Pengatur segala sesuatu, sehingga individu yakin Allah SWT akan membantunya. Dalam hal ini Self-efikasi bukan hanya tentang kemampuan, tapi juga tentang usaha maksimal dan tawakkal kepada Allah SWT atas hasil usahanya.

Self efikasi diri menjadi faktor penting dalam proses koping. Self-efikasi diri mengacu pada keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Individu dengan self-efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mudah mengatasi stres dan kesulitan, serta memiliki optimisme dan harapan yang lebih kuat terhadap masa depan.

Dalam Islam, konsep koping religius melibatkan penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi stres dan tantangan hidup. Islam menekankan pentingnya tawakkal (percaya dan berserah diri kepada Allah), shalat, dzikir, dan doa sebagai cara untuk mencari ketenangan dan solusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penguatan self-efficacy diri dapat menjadi mekanisme koping religius yang efektif dalam perspektif Islam.

Penelitian dalam perspektif islam menunjukkan bahwa koping religius memiliki peran signifikan dalam meningkatkan self-efikasi diri. Individu yang menggunakan koping religius lebih cenderung memiliki keyakinan yang kuat tentang kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan hidup. Mereka juga lebih optimis.

2. Tinjauan Pustaka

Efikasi Diri dan Psikologi

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy yang tinggi berkaitan dengan pencapaian yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih baik, dan kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stress.

Koping Religius dalam Islam

Koping religius melibatkan strategi-strategi yang berlandaskan keyakinan agama untuk mengatasi stres. Dalam Islam, praktik seperti shalat, doa, dan dzikir dianggap sebagai sarana penting untuk mencari pertolongan dan ketenangan dari Allah. Konsep tawakkal juga mengajarkan individu untuk percaya bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Allah, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin.

3. Metode

Artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka dan analisis konseptual. Data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur, termasuk jurnal, buku, dan artikel yang relevan dengan topik self-efficacy dan koping religius dalam perspektif Islam. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan hubungan antara self-efficacy dan koping religius.

4. Hasil dan Diskusi

Konsep Self Efikasi Dan Koping Religius

Tingkat efikasi dapat berdampak pada keberhasilan individu dalam mencapai kesejahteraan di seluruh fisik, sosio emosional, psikologis, kognitif, dan spiritual, begitu juga dengan coping religius lebih merujuk pada nilai spiritual berdasarkan ajaran Islam. Berikut definisi self efikasi dan coping religius secara general dan dalam perspektif Islam menurut ahli:

Bandura (1989) menyatakan bahwa self efikasi merupakan keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisir dan menyelesaikan tugas atau perilaku yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Bukan hanya tentang kemampuan individu, tetapi juga tentang keyakinan mereka dalam kemampuan tersebut. Individu dengan self efikasi tinggi yakin bahwa mereka dapat mencapai tujuan mereka, bahkan ketika dihadapkan dengan rintangan atau kesulitan dalam kehidupan.

Prof. Dr. Azyumardi Azra (2019) menyatakan bahwa self efikasi merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya mencapai tujuan dengan berlandaskan keimanan kepada Allah SWT yang didasari oleh pemahaman bahwa Allah SWT adalah Pencipta dan Pengatur segala sesuatu, sehingga individu yakin Allah SWT akan membantunya. Dalam hal ini Self-efikasi bukan hanya tentang kemampuan, tapi juga tentang usaha maksimal dan tawakkal kepada Allah SWT atas hasil usahanya.

Pargament (1997) menyatakan bahwa Coping religious adalah upaya individu untuk menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi stres dan kesulitan.

Al-Ghazali (1058-1111) menyatakan tentang coping religius bahwa pentingnya keyakinan kepada Allah SWT dan ketaatan kepada ajaran Islam membantu individu mengatasi stres dan kesulitan. Al-Ghazali juga menyarankan berbagai praktik keagamaan, seperti doa, zikir, dan meditasi, yang dapat membantu individu untuk mencapai ketenangan dan kedamaian batin.

Self-efikasi diri dan coping religius saling terkait erat dalam Islam. Individu dengan self-efikasi diri yang tinggi lebih cenderung menggunakan coping religius untuk mengatasi stres dan kesulitan. Coping religius juga dapat membantu individu untuk meningkatkan self-efikasi diri mereka. Jadi dapat dikatakan bahwa self efikasi dan coping religius dalam islam adalah individu yang yakin kepada Allah SWT akan kemampuannya untuk mencapai tujuannya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT, tidak hanya mencapai tujuan tapi juga untuk mengatasi stres dan kesulitan dalam kehidupannya.

Peran Self Efikasi Dalam Coping Religius

Self-efikasi diri, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan, memainkan peran penting dalam coping religius, yaitu upaya individu untuk mengatasi stres dan kesulitan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dalam konteks Islam, penguatan self-efficacy dapat dilakukan melalui pemahaman dan penerapan ajaran agama. Misalnya, keyakinan bahwa Allah adalah Maha Penolong dapat memberikan keyakinan tambahan bahwa usaha yang dilakukan akan mendapatkan pertolongan Ilahi. Praktik ibadah seperti shalat dan doa juga dapat meningkatkan keyakinan diri dan ketenangan batin, yang pada gilirannya meningkatkan self-efficacy. Beberapa penjelasan bagaimana self efikasi membantu dalam coping religius yaitu: pertama peningkatan Keyakinan Diri dalam Menjalin Hubungan dengan Allah SWT. Individu dengan self-efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan kuat bahwa Allah SWT akan membantu mereka dalam mengatasi kesulitan. Keyakinan ini mendorong mereka untuk secara aktif menjalin hubungan dengan Allah SWT. Hal ini dapat membantu individu untuk merasa tenang, damai, dan terlindungi. Kedua peningkatan optimisme dan harapan, yaitu efikasi diri membantu individu untuk tetap optimis dan hopeful dalam menghadapi rintangan dan tantangan. Mereka yakin bahwa Allah SWT akan memberikan jalan keluar dan membantu mereka mencapai tujuan mereka. Optimisme dan harapan ini dapat memotivasi individu untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah. Ketiga peningkatan ketahanan mental, dalam hal ini efikasi diri membantu individu untuk lebih tahan terhadap stres dan kecemasan. Mereka yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan bangkit kembali dari kegagalan. Ketahanan mental ini dapat membantu individu untuk menghadapi stres dan kesulitan dengan lebih baik. Keempat peningkatan motivasi usaha, yaitu efikasi diri memotivasi individu untuk berusaha keras dalam mencapai tujuan mereka. Mereka yakin bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil dengan bantuan Allah SWT. Motivasi ini dapat mendorong individu untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasi stres dan kesulitan.

Strategi Coping Religius Untuk Memperkuat Self Efikasi

Terdapat berbagai macam strategi yang dapat dilakukan atau digunakan individu dalam memperkuat self efikasi diantaranya yaitu :

1. Membaca Al-Qur'an dan berzikir: Membaca Al-Qur'an dan berzikir dapat membantu individu untuk meningkatkan keyakinan mereka kepada Allah SWT dan memahami bahwa Allah SWT selalu bersama mereka dan akan membantu mereka dalam mengatasi kesulitan. (Al-Ghazali, M. (2007))
2. Melaksanakan sholat dan ibadah lainnya: Sholat dan ibadah lainnya dapat membantu individu untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal ini dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa mereka mampu mencapai tujuan mereka dengan bantuan Allah SWT. (Maududi, A. A. (1995), terdapat juga pada ayat al-quran yaitu Al-Baqarah: 153 yang Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa orang yang beriman menggunakan sholat dan sabar sebagai koping religius dalam menghadapi masalah hidup.
3. Berdoa dan memohon kepada Allah SWT: Berdoa dan memohon kepada Allah SWT dapat membantu individu untuk merasa aman dan terlindungi, serta meningkatkan optimisme mereka. Keyakinan bahwa doa mereka akan dikabulkan dapat memperkuat self-efikasi diri mereka. (Pargament, K. I. (1997))
4. Bersabar dan tawakal: Bersabar dan tawakal kepada Allah SWT dapat membantu individu untuk menerima apa pun yang terjadi dalam hidup mereka dengan lapang dada. Hal ini dapat membantu individu untuk fokus pada apa yang dapat mereka kontrol dan mengurangi stres dan kecemasan (Pargament, K. I, 1997)
5. Berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan: Berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan bersama komunitas Muslim dapat memperkuat keyakinan individu dan meningkatkan self-efikasi diri mereka. Hal ini juga dapat memberikan individu kesempatan untuk belajar dari orang lain dan mendapatkan inspirasi (El-Sarawi, M. E., & Abu-Aish, A., 2009)

Efektivitas self efikasi sebagai koping religius dalam Islam

Dapat diketahui beberapa efektifitas dari self efikasi sebagai koping religius dalam islam diantaranya yaitu :

1. Peningkatan Kesejahteraan Mental:
 - Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan self-efikasi diri yang tinggi lebih cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Mereka lebih mampu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.
 - Penelitian menunjukkan bahwa koping religius memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam Islam, praktik koping religius tidak hanya membantu individu mengatasi stres tetapi juga memperkuat ikatan spiritual dengan Allah. Hal ini dapat memberikan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup, sehingga meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.
 - Koping religius, seperti sholat, zikir, dan doa, dapat membantu individu untuk merasa lebih tenang, damai, dan terhubung dengan Allah SWT. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.
2. Peningkatan Kemampuan Mengatasi Tantangan:
 - Self-efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka lebih yakin akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan mereka.

- Koping religius dapat memberikan individu dengan kekuatan dan dorongan untuk mengatasi kesulitan. Keyakinan kepada Allah SWT dapat membantu mereka untuk tetap fokus dan gigih dalam menghadapi rintangan.
3. Peningkatan Hubungan Interpersonal:
 - Individu dengan self-efikasi diri yang tinggi lebih cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif. Mereka lebih mudah bergaul dengan orang lain dan membangun hubungan yang kuat.
 - Koping religius dapat mendorong individu untuk lebih bertoleransi, sabar, dan pemaaf terhadap orang lain. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hubungan mereka dengan keluarga, teman, dan komunitas.
 4. Peningkatan Kinerja Akademik dan Profesional:
 - Self-efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu untuk lebih fokus dan termotivasi dalam belajar dan bekerja. Mereka lebih cenderung untuk mencapai tujuan akademik dan profesional mereka
 - Koping religius dapat membantu individu untuk menemukan makna dan tujuan dalam pekerjaan mereka. Hal ini dapat meningkatkan motivasi dan kinerja mereka secara keseluruhan
 5. Peningkatan Ketahanan Terhadap Stres:
 - Self-efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu untuk lebih mudah mengatasi stres. Mereka memiliki mekanisme koping yang lebih efektif dan lebih mampu untuk pulih dari pengalaman traumatis.
 - Koping religius dapat membantu individu untuk menemukan kekuatan dan dukungan dalam menghadapi stres. Keyakinan kepada Allah SWT dapat membantu mereka untuk tetap tegar dan optimis dalam situasi sulit.

5. Pemberitahuan, Pendanaan dan Kode Etik

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Malang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk berkontribusi dalam forum Inter-Islamic University Conference on Psychology (IIUCP) 11.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, M. (2007). *Ihya' Ulumuddin: The Revival of the Religious Sciences*. Islamic Foundation
- El-Sarawi, M. E., & Abu-Aish, A. (2009). Coping with stress in Islam: A conceptual framework. *Journal of Religion and Health*, 48(4), 489-502.
- Amalia, V. R., Nashori, H. F., (2021). RELIGIUSITAS, EFIKASI, DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI. *Psychoforia: Journal of Psychology, religion, and humanity*. 3(1), 20-40. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Cahyandari, R., (2023). PENGUATAN DIRI MELALUI SELF TALK SEBAGAI KOPING RELIGIUS. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. 20(1), 14-27. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11019](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11019)

Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Freeman.

Pargament, K. I. (1997). **The psychology of religion and coping: Theory, research, practice**. New York: Guilford Press.

Ismail, H., & Desmita. (2008). **Psikologi agama**. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Az-Zarqa, M. A. (1999). **Fiqih Islam**. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar