

Resiliensi Santri : Bagaimana peran *Religious Coping* menghadapi *Quarter Life Crisis* ?

Belva Artanti Suryadiningrum

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sayidah Aulia Ul Haques

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : sahatsaragih@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between religious coping and resilience in facing a quarter life crisis in students at the Islamic boarding school Assalafi Al Fithrah Surabaya. Resilience is the ability to develop and grow after experiencing loss or trauma. The population in this study was 996 people. This study involved 290 people aged 18-20 years consisting of grade 12 students consisting of male students and female students as research subjects. Data collection using religious coping scale with resilience Sampling technique using non-probability sampling technique by purposive sampling. Conversely, if religious coping is low, the level of resilience of Islamic boarding school students is also low, this proves that the hypothesis proposed by the researcher is accepted.

Keywords: Resilience; Religious Coping ; Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *religious coping* dan resiliensi menghadapi *quarter life crisis* pada santri di pondok pesantren assalafi al fithrah surabaya. Resiliensi merupakan kemampuan untuk berkembang dan tumbuh setelah mengalami kehilangan atau trauma. Populasi pada penelitian ini sebanyak 996 orang. Penelitian ini melibatkan 290 orang yang berusia 18-20 tahun yang terdiri dari santri kelas 12 yang terdiri dari santri laki – laki dan santri wanita sebagai subjek penelitian. Pengambilan data menggunakan skala *religious coping* dengan resiliensi Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* secara *purposive sampling*. Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *religious coping* dengan resiliensi pada santri di pondok pesantren. Sebaliknya jika *religious coping* rendah maka tingkat resiliensi santri pondok pesantren juga rendah hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Kata kunci: Resiliensi ; Religious Coping ; Santri

Pendahuluan

Pondok Pesantren adalah salah satu tempat pendidikan Islam yang dimana santri memperoleh ilmu agama oleh para santri dibawah bimbingan Kiai dan tempat tinggal yang sering disebut Pondok (asrama). Menurut Dhohier (1994), unsur-unsur yang ada di pondok pesantren adalah sebagai berikut , Kiai atau Ustadz, Santri, Asrama atau Pondok Pesantren, Masjid atau Balai, Pengurus, Pengajian/Pengajaran Kitab Kuning, Hadist dan Quran. Pondok merupakan salah satu keistimewaan yang membedakannya dengan sekolah lain karena digunakan sebagai asrama baik untuk santri laki-laki maupun perempuan. Kehidupan di dalam

pesantren sangat berbeda dengan kehidupan di luar pesantren, sehingga santri harus mampu beradaptasi agar dapat bertahan di pesantren dan menyelesaikan pendidikannya.

Santri merupakan peserta didik yang dinaungi oleh pondok pesantren. Kegiatan di pondok pesantren sangatlah padat, selama 24 jam dalam sehari semua kegiatan sudah terjadwal dalam aturan pesantren. Mulai dari jadwal yang bangun tidur lebih awal, kemudian sholat malam dan sholat wajib yang harus dilaksanakan berjamaah di masjid dan mengikuti beberapa kegiatan kajian Islam. Fenomena di pondok pesantren adalah beberapa santri menangis karena merasa tidak nyaman berada di pondok pesantren. Beberapa siswa juga meminta pulang jika ada masalah. Bahkan ada siswa yang berpura-pura sakit untuk menghindari mengikuti kegiatan dan siswa yang berkelahi dengan temannya hingga dikeluarkan dari pondok tanpa izin.

Terdapat faktor internal maupun eksternal yang dihadapi para santri di pondok pesantren salah satunya adalah tekanan – tekanan dari dalam pondok yang selalu dituntut untuk bisa melakukan peraturan dengan baik dan tekanan di keluarga dari bidang akademis sehingga hal ini menimbulkan *quarter life crisis* dalam individu. Alexandra Robbins dan Abby Wilner pertama kali mencetuskan istilah "quarter-life crisis" dalam buku mereka yang berisi hasil penelitian mereka terhadap pemuda Amerika di awal abad ke-20. Julukan "Twenty Somers" diberikan kepada kaum muda yang baru saja meninggalkan kenyamanan kehidupan universitas, melakukan transisi ke kehidupan nyata dan perlu bekerja atau menikah (Inayah, 2012). Menurut Atwood et al. (2008) seseorang yang mengalami *quarterly crisis* dapat melakukan intervensi berupa coping mechanism untuk menghadapi segala tekanan dari *quarterly*.

Permasalahan yang dihadapi, para santri memerlukan kemampuan untuk bertahan hidup, menyesuaikan diri dengan keadaan, meningkatkan kekuatan diri setelah situasi penuh tekanan, hal ini dinamakan dengan resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas untuk berkembang meskipun dalam keadaan sulit sekalipun, dan untuk mengatasi rintangan yang ada dalam kehidupan (Annalakshmi Beer 2011). Resiliensi menurut Connor, dan Davidson (2003) adalah sifat yang muncul dari diri individu dalam mengatasi kesulitan yang terjadi dengan baik. Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi dapat diartikan sebagai suatu ukuran keberhasilan seseorang ketika menangani stress yang dihadapinya. Anak muda dengan resiliensi yang baik dicirikan oleh nilai-nilai positif dan penilaian yang baik terhadap kehidupan saat ini, perubahan fisik menjadi lebih baik, harapan dan tanggung jawab atas kehidupannya sendiri, kemandirian, optimisme, keterampilan memecahkan, dorongan hati. Pengendalian diri dan efisiensi, kemampuan untuk belajar dari kehidupan, realistis tentang hal-hal baik yang dapat dilakukan, dan rasa syukur (Ambarwati, R. 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dari Argasiam (2019) menemukan bahwa resiliensi dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka kemampuan menghadapi *quarter life crisis* akan semakin rendah, hal ini didukung oleh (Keye & Pidgeon 2013). Adapun faktor- faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi menurut (Renick, L.P. & Roberto, 2011) terdapat empat faktor yaitu 1. *Self-Esteem* dapat diartikan sebagai pelindung individu dari pengaruh sakit dan mencegah dari berbagai macam permasalahan hidup, 2. Dukungan Sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan dihargai, Emosi Positif adalah perasaan subyektif yang menyenangkan dan dapat mencakup perubahan fisiologis, serta membutuhkan penilaian dari beberapa stimulus atau penilaian terhadap maknanya 4. Spiritualitas adalah meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupan. Tiga faktor terpenting yang ditemukan adalah faktor individu, keluarga dan masyarakat (McCarthy, 2009). Faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan asumsi bahwa religiusitas dapat mempengaruhi resiliensi.

Hal yang sama dari pendapat tersebut, salah satu faktor yang kuat mempengaruhi resiliensi adalah *religious coping*. *Religious Coping* didefinisikan Tekanan- tekanan atau tuntutan yang dapat mengakibatkan permasalahan bagi individu dapat diselesaikan dengan menggunakan kepercayaan terhadap ajaran agama seperti memperkuat keimanan, berdoa, mencari pegangan tuhan dan dukungan keyakinan agama (Abernethy, dkk 2022). Individu merasa lebih tenang dan memiliki rasa optimisme yang lebih besar dalam menghadapi

tantangan hidup (Pargament, K.I. 2018). Beberapa manfaat dari perlakuan religius karena orang dengan religiusitas positif mampu mengendalikan emosinya dan memaknai bencana yang menyimpannya sebagai sesuatu yang positif. Ini karena orang memiliki keyakinan yang teguh bahwa apapun yang terjadi adalah kehendak Tuhan bagi mereka. Dengan keyakinan tersebut dapat membentuk manusia menjadi pribadi yang optimis dengan kepercayaan diri yang baik, mampu mengatasi berbagai masalah yang muncul ketika terjadi peristiwa yang mengerikan (Setiawan & Pratitis, 2015).

Peneliti ini berharap dapat menyampaikan peran resiliensi mahasiswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Semakin tinggi kapasitas *religious coping* maka, semakin tinggi resiliensi santri. Sebaliknya jika santri di pondok pesantren rendah resiliensinya menyebabkan rendahnya juga tingkat *religious coping* pada santri.

Metode

Desain Penelitian

Teknik kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang menggunakan analisis untuk menguji hipotesis dari rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2015). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel independen yaitu *religious coping* (X) dan variabel dependen yaitu resiliensi (Y).

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 285 subyek yang diambil secara teknik *Non Probability Sampling* secara *Purposive Sampling*. Dimana kriteria untuk penelitian ini sudah ditentukan sebelumnya dengan mempertimbangkan pada santri laki-laki dan santri wanita di rentang usia 18- 20 tahun. Pemilihan subyek penelitian ini berdasarkan pada : (1) Santri laki – laki dan santri wanita pada kelas 12 di pondok pesantren, (2) Merasa pada fase mengalami *quarter life crisis*, (3) Belajar dan menetap dalam pondok pesantren.

Instrumen

Alat penelitian adalah alat untuk memperoleh atau mengumpulkan data untuk tujuan memecahkan suatu masalah penelitian. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa skala resiliensi dan skala *religious coping*. Kedua skala tersebut berbentuk skala likert yang menggunakan angket. Item dalam skala tersebut dikelompokkan menjadi 4 alternatif jawaban dari skala likert yang telah dimodifikasi yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Selain itu pernyataan dibuat dengan kategori positif atau kesetujuan (*Favorable*) dan aitem yang disebut negative atau ketidaksetujuan (*Unfavorable*).

Teknik analisis data

Analisis data merupakan bagian yang penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisa data tersebut dapat diberi makna yang digunakan dalam memecahkan masalah penelitian. Analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data sesuai variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, serta melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiono, 2015). Metode analisa data menggunakan program statistika (SPSS 20 for windows) yaitu teknik *product moment*. Korelasi produk momen merupakan analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linear antara dua variabel yang mempunyai distribusi normal dan untuk menganalisis data tentang hubungan *religious coping* dengan resiliensi menghadapi *quarter life crisis* di pondok pesantren dan untuk menentukan apakah variabel X dan variabel y terdapat hubungan yang signifikan. Analisis data menggunakan uji normalitas dan linearitas.

Hasil

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023 sampai dengan 30 Mei 2023. Pengambilan data penelitian dilakukan secara langsung dan serentak menggunakan kuesioner skala yang dilaksanakan secara offline kepada para santri laki dan wanita di kelas 12.

Berdasarkan dari pengumpulan data yang diperoleh, peneliti mendapatkan data dari 290 responden anak santri laki – laki dan wanita. Angket dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala : skala *religious coping* dan skala resiliensi.

Penelitian ini dilakukan uji aitem pada 36 santri diluar subjek penelitian kemudian dilakukan uji normalitas dan uji linearitas sehingga didapat hasil sebagai berikut :

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Resiliensi- <i>Religious coping</i>	0,200	Normal

Sumber : SPSS 20.0 version for Windows

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Dari hasil perhitungan uji normalitas X dan Y maka dapat disimpulkan populasi data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Resiliensi- <i>Religious coping</i>	0.288	Linear

Sumber : SPSS 20.0 version for Windows

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan melihat nilai *Deviation from Linearity*, hubungan antara dua variabel dapat disimpulkan linear. Dengan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0.288 > 0,05$.

Uji Asumsi

Bersambung dari hasil uji asumsi ke hasil deskriptif yang juga bisa disebut kategorisasi, yaitu pada variabel X dan variabel Y sebagai berikut :

Tabel 3 Kategorisasi Variabel Skala Religious Coping (X)

Kategorisasi	Rentang Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 45,5$	162	55,9%
Tinggi	$38,5 \leq X < 45,5$	123	42,4%
Sedang	$31,5 \leq X < 38,5$	5	1,7%
Rendah	$24,5 \leq X < 31,5$	-	-
Sangat Rendah	$X < 24,5$	-	-
Jumlah		290	100

Sumber : SPSS 20.0 version for Windows

Berdasarkan kategorisasi variabel *religious coping* pada tabel diatas menunjukkan menjelaskan bahwa kategori sangat tinggi berada pada rentang $> 45,5$ sedangkan kategori tinggi berada pada rentang 38,5 hingga 45,5 dan kategori sedang berada pada kategori 31,5 hingga 38,5. Hasil yang didapatkan tingkat *religious coping* kategori sangat tinggi terdapat 162

orang dengan persentase 55,9 pada kategori tinggi sebanyak 123 orang dengan persentase 42,4% dan pada tingkat religious coping kategori sedang terdapat 5 orang dengan persentase 1,7%.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Skala Resiliensi (Y)

Kategorisasi	Rentang Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 139,5$	199	68,6%
Tinggi	$116,5 \leq X < 139,5$	90	31,0%
Sedang	$93,5 \leq X < 116,5$	1	3%
Rendah	$76,5 \leq X < 93,5$	-	-
Sangat Rendah	$X < 70,5$	-	-
Jumlah		290	100%

Berdasarkan kategorisasi variabel resiliensi pada tabel di atas menunjukkan menjelaskan bahwa kategori sangat tinggi berada pada rentang $> 139,5$ sedangkan kategori tinggi berada pada rentang 116,5 hingga 139,5 dan kategori sedang berada pada kategori 93,5 hingga 116,5. Hasil yang didapatkan tingkat resiliensi kategori sangat tinggi terdapat 199 orang dengan persentase 68,6% Pada kategori tinggi terdapat 90 orang dengan persentase sebesar 31,0%, dan pada kategori resiliensi sedang terdapat satu orang dengan persentase sebesar 3%.

Uji Korelasi

Masukkan hasil uji korelasi menggunakan Personal Product Moment powered by SPSS version 20 for Windows. Saya mendapat hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Data Korelasi Product Moment

Variabel	R	Sig.	Keterangan	N
Resiliensi <i>Religious coping</i>	0,357	0,00	Signifikan	290

Sumber : SPSS 20.0 version for Windows

Hasil antara variabel resiliensi dan coping religius menunjukkan koefisien *pearson product moment* = 0,357, p-value = 0,00 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, hasilnya menunjukkan korelasi positif yang sangat signifikan antara resiliensi dan variabel *religious coping*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *religious coping* dengan resiliensi pada santri di pondok pesantren. Data yang diambil dari dua variabel ini memiliki distribusi normal dengan korelasi linear. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik low-probability sampling dengan teknik target sampling, dan teknik pengambilan sampel menggunakan kriteria investigator-chosen dalam memilih sampel dengan

hasil positif signifikan. itu dilakukan. Menurut Arnett (2014), faktor internal yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* meliputi pencarian identitas, rasa tidak aman, fokus pada diri sendiri, dan perasaan ragu-ragu. Ada beberapa cara untuk menghadapi *quarter life crisis*. Secara khusus, bertahan dengan proses Anda sendiri, melakukan hal-hal yang membuat hidup Anda lebih nyaman, menjauhkan diri dari lingkungan negatif, berprestasi, berbagi, dan kebersamaan. bersyukur. Bermanfaat bagi orang lain, selalu berdoa dan berserah diri kepada Tuhan.

Situasi dan kondisi yang dialami para santri pondok pesantren, mendorong individu untuk mengembangkan sikap tangguh. Reivich dan Shatte (2002) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon kesulitan dan trauma dengan cara yang sehat dan produktif. Hal ini penting untuk menghadapi tekanan aktivitas sehari-hari. Ada beberapa faktor yang mendukung timbulnya resiliensi menurut Renick, (2011) terdapat empat faktor yaitu 1. *Self-Esteem* dapat diartikan sebagai pelindung individu dari pengaruh sakit dan mencegah dari berbagai macam permasalahan hidup, 2. Dukungan Sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan dihargai, Emosi Positif adalah perasaan subyektif yang menyenangkan dan dapat mencakup perubahan fisiologis, serta membutuhkan penilaian dari beberapa stimulus atau penilaian terhadap maknanya 4. Spiritualitas adalah meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupan.

Santri yang memiliki resiliensi yang baik memiliki ciri-ciri ke arah positif yaitu: memiliki rasa nilai dan penghargaan yang positif terhadap kehidupannya, perubahan fisik yang lebih baik, memiliki harapan dan tanggung jawab terhadap hidupnya, mandiri, memiliki keterampilan memecahkan masalah, dan memiliki rasa syukur. (Ambarwati, R.2017). *Religious coping* berkaitan dengan adanya keyakinan terhadap ajaran agama dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas keagamaan seperti ibadah. Keyakinan dan kepercayaan terhadap ajaran agama ini dapat meningkatkan resiliensi dalam individu dan kepercayaan terhadap ajaran agama. Ada beberapa manfaat *religious coping* yaitu individu yang memiliki religiusitas yang positif mampu mengendalikan emosinya, serta mampu memaknai suatu musibah yang terjadi pada dirinya. Menurut Setiawan & Pratitis (2015) dengan adanya keyakinan ini dapat membentuk individu menjadi seseorang yang optimis, percaya diri yang baik agar dapat mengatasi permasalahan yang terjadi saat peristiwa buruk sedang menimpa.

Dapat disimpulkan bahwa *religious coping* ini memainkan peran penting dan terkait dengan ketahanan diri sendiri. Hal ini tergambar dari fakta bahwa pesantren memiliki anak-anak dengan resiliensi yang tinggi. Karena para santri pondok pesantren ini memiliki kesadaran yang tinggi tentang coping keagamaan, seperti: Kegiatan positif seperti mengaji, sholat, kuliah, dan menafkahi orang lain dan keluarga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan hubungan *religious coping* dengan resiliensi menghadapi *quarter life crisis* di pondok pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. Dari hasil penelitian ini mengetahui hubungan antara *religious coping* dengan resiliensi bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel *religious coping* dengan resiliensi dengan sampel sebanyak 290 responden. Artinya semakin tinggi *religious coping* yang didapatkan dari santri pondok pesantren dan semakin tinggi tingkat resiliensi asrama muslim, begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *religious coping* yang dicapai mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat resiliensi asrama muslim.

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka saran yang dapat diberikan peneliti pada subjek penelitian yaitu yaitu mengembangkan kegiatan yang positif seperti mengaji, mengikuti kajian, dan membaca Al' Qur an. Sementara itu bagi pondok pesantren dapat menyediakan sesi konsultasi dengan orang profesional seperti psikolog dan memberikan akses untuk mahasiswa diluar sana mengadakan seminar psikoedukasi yang bertujuan untuk mengerti perkembangan dan potensi para santri. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menjawab mencari populasi yang lebih luas ataupun berbeda agar dapat menjawab fenomena permasalahan

secara general dengan subjek yang berbeda dan menggunakan variabel *religious coping* dengan resiliensi.

Referensi

- Ambarwati, R. (2017). Dinamika resiliensi remaja yang pernah mengalami kekerasan orang tua. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 50-68
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. London: Oxford University Press
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82
- Dhofier, Zamakhshari. (1994). *Tradisi pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*, Jakarta: LP3ES)
- Pargament, K. I. (2018). *Religious coping: Theoretical and empirical considerations*.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging* (pp. 221-244). New York: Springer.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA