

ISLAMIC SPIRITUAL COPING SEBAGAI UPAYA MENGATASI STRES KELUARGA PERSPEKTIF AL QUR'AN

KTIQ-014

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan unit terkecil dalam status sosial masyarakat yang memiliki peran penting dalam pendidikan pembangunan karakter dan pendidikan moral seseorang. Pendidikan karakter yang baik sangat menentukan generasi- generasi berikutnya. Dalam hal ini konsep ketahanan keluarga juga sangat penting dalam berperan untuk menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga. Islam sendiri telah menjelaskan bagaimana sebuah konsep keluarga yang ideal dan harmonis, sebagaimana yang telah tertuang di dalam al-Qur'an. Konsep yang dijelaskan dalam al-Qur'an inilah yang akan menjadi benteng dan faktor penentu bagi ketahanan sebuah keluarga.

Namun cukup disayangkan, realita yang terjadi di Indonesia yang mayoritas penduduknya merupakan orang muslim justru berbanding terbalik dengan apa yang telah di kemukakan dalam ajaran islam. Banyaknya terjadi kasus ketahanan keluarga yang mengakibatkan perpecahan dalam rumah tangga yang berakhir dengan perceraian diakibatkan stres keluarga. Berdasarkan laporan Statistik Indonesia tahun 2023, kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.334 kasus pada tahun 2022. Jelas angka ini meningkat 15 persen dibandingkan tahun 2021 yang mencatat 447.743 kasus. Banyaaknya kasus perceraian ini menjadi angka perceraian tertinggi yang terjadi dalam enam tahun terakhir.¹ Sementara itu menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) yang dirilis pada 28 Februari 2024, jumlah perceraian di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 463.654 kasus.² Angka tersebut tentunya bukanlah jumlah yang sedikit.

¹ [https:// dataindonesia.id](https://dataindonesia.id) diakses pada 13 Desember 2024 pkl. 20.00

² [https:// Kompas.com.id](https://Kompas.com.id) diakses pada 13 Desember 2024 pkl. 17.00

Fenomena di atas tentunya akan menjadi sebuah faktor penghambat bagi terwujudnya keluarga yang ideal sebagaimana yang telah di ajarkan oleh islam. Dalam hal ini tentunya perlu solusi dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dalam keluarga dalam mengatasi stres. Maka dari itu perlu adanya penerapan kembali nilai-nilai konsep ketahanan keluarga, dalam hal ini konsep *Islamic spiritual coping* diharapkan mampu dalam memberikan solusi pada permasalahan tersebut.

Atas dasar itulah penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana *Islamic spiritual coping* nantinya dapat berperan. Sehingga dengan demikian dapat terwujud keluarga yang baik sesuai dengan konsep keluarga ideal menurut pandangan islam.

B. Pembahasan

1. *Islamic spiritual coping* dan ketahanan keluarga

a. *Islamic spiritual Coping*

Istilah *stress* di dalam kehidupan ini dalam perspektif islam diperkenalkan sebagai sebuah cobaan atau musibah. Kejadian tersebut dirasakan sebagai suatu tekanan dalam diri. Bentuk cobaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya kematian, sakit dan kehilangan. Kekayaan, anak, kepandaian, dan jabatan juga merupakan cobaan bagi manusia³

Dalam teori stres keluarga dijelaskan mengenai sebuah krisis timbul karena sumber-sumber dan strategi adaptif tidak secara efektif mengatasi ancaman-ancaman stressor sehingga keluarga tidak dapat terampil dalam memecahkan masalah dan keluarga menjadi kurang bermanfaat. Bahkan menurut Cox dan Ferguson, menjelaskan bahwa krisis atau stress keluarga dicirikan oleh ketidakstabilan dan

³ Muzdalifah Rahman, *Psikologi keluarga islam*, Pamekasan, Duta media publisng, 2023, hlm. 97-98

kesemerawutan keluarga, pada saat stres muncul biasanya keluarga merasa tidak nyaman dan keluarga biasanya bersifat reseptif terhadap nasehat-nasehat dan informasi.⁴

Musibah dan juga cobaan bagi seseorang tentunya dianggap sebagai beban ataupun masalah sehingga perlu di selesaikan dengan keseimbangan. Manusia dalam menghadapi masalah ataupun cobaan dapat beragam reaksi diantaranya, *pertama*: mampu dan mudah dalam menyelesaikan, *kedua*: tidak mampu menyelesaikan, *ketiga*: mampu menyelesaikan tetapi dengan perasaan susah payah dan berat dalam menyelesaikan.

Stres dapat menjadi sesuatu yang kronis apabila seseorang mengalaminya dalam jangka waktu yang panjang dan secara terus menerus, karena hal itu menjadi sesuatu yang mencekam bagi dirinya serta dapat memicu tindakan-tindakan anarkis. Pada umumnya stres kronis meliputi masalah hubungan-hubungan jangka panjang, kekhawatiran, kesepian, dan kekhawatiran finansial kepala keluarga disebabkan menjadi sebuah korban bencana. Hal yang seperti itu biasanya di alami oleh orang-orang yang berada di camp pengungsian dalam jangka waktu yang cukup lama. Itu dikarenakan mereka berada dalam situasi yang tidak ada kepastian untuk kesejahteraan di masa yang akan datang.

b. Ketahanan keluarga

Menurut Majelis Ulama Indonesia, Ketahanan keluarga adalah kemampuan keluarga dalam mengelola masalah yang dihadapinya berdasarkan sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi kebutuhan

⁴ Siti Maryam dkk, Stres keluarga: Model dan Pengukurannya, jurnal psikolamedia vol 1, no 2, 2016, hlm 336.

keluarga yakni terhadap tiga aspek yaitu ketahanan fisik, ketahanan sosial dan ketahanan psikologis.⁵

Sedangkan ketahanan keluarga dalam UU No. 52 Tahun 2009 (Revisi UUNo. 10 Tahun 1992) adalah keadaan dinamis keluarga dengan keuletan dan ketangguhan dan memiliki keahlian fisik materil untuk memiliki hidup mandiri serta melakukan pengembangan terhadap diri serta keluarga untuk dapat hidup harmonis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin.⁶

Dengan beberapa ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa, ketahanan keluarga merupakan konsep pertahanan manusia sebagai makhluk sosial dalam ruang lingkup yang kecil. Pertahanan yang dimaksud adalah pertahanan dalam mengatasi problematika dalam keluarga baik itu dari aspek fisik, sosial, ataupun aspek psikologis.

Sementara itu disisi lain, ketahanan keluarga dalam islam telah Allah perintahkan bagi manusia sekalian. Hal tersebut tertuang dalam al-Qur'an surah At-Tahriim ayat 6 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا رَاقُوا
دُهَا النَّاسِ وَالْحِجَارَةَ عَلَيْهَا مَلِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ
لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُرِ
مَرُوتَ ⑥

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang di perintahkan".

⁵ Tiga pilar ketahanan keluarga , dalam web: <https://mui.or.id> tgl 10 Desember 2024 pk1 11.00

⁶ Matriks RUU tentang Ketahanan Keluarga. BAB I Pasal 1 ayat 1.

Berkenaan dengan ayat di atas imam Ibnu Katsir dalam Tafsirnya mengatakan,⁷ mengenai fieman Allah قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

“Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka” Mujahid mengatakan: “Bertakwalah kepada Allah dan berpesanlah kepada keluarga kalian untuk bertakwa kepada Allah.” Sedangkan Qatadah mengemukakan : “Yakni, hendaklah engkau menyuruh mereka berbuat taat kepada Allah dan mencegah mereka durhaka kepada-Nya. Dan hendaklah engkau menjalankan perintah Allah kepada mereka dan perintahkan kepada mereka untuk menjalankannya. Jika engkau melihat mereka berbuat maksiat kepada Allah, peingatkan dan cegahlah mereka.” Demikian itu pula yang di kemukakan oleh adh-Dhahhak dan Muqatil bin Hayyan, dimana mereka mengatakan: “setiap muslim berkewajiban mengajari keluarganya, termasuk kerabat dan budaknya, berbagai hal berkenaan dedngan hal-hal yang di wajibkan Allah Ta’ala kepada mereka dan apa yang dilarang-Nya.”

Berdasarkan penjelasan tafsir diatas, surah At-Tahriim ayat 6 tersebut yang Allah turunkan adalah berupa perintah kepada manusia untuk menjaga keluarga dari siksa api neraka. Penjagaan tersebut yakni berupa larangan untuk melakukan sesuatu yang di haramkan dan menjauhkan diri dari sesuatu yang bathil itu. Selain itu juga juga berisi perintah untuk melakukan segala perintah Allah.

2. Konsep keluarga yang ideal

Keluarga merupakan barrier atau garda terdepan yang memberikan pendidikan, perlindungan, kenyamanan, dukungan, dan hal-hal positif lainnya terhadap perkembangan seorang individu. Keluarga merupakan awal dari lahirnya sosok individu yang baik maupun yang tidak baik.⁸ Baik dan tidaknya sebuah keluarga ini tentunya tak terlepas dari manajemen pendidikan yang

⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin ishaq Alu Syaikh, Lubaabut Tafsiiir Min Ibni Katsiir, jilid 8, Pustaka Imam Syafi’l , cet. Pertama , februari 2005, hlm 229.

⁸ Mahfudz Fauzi, *Psikologi Keluarga*, PSP Nusantara Pres 2018, hal 13

diberikan oleh pendidik dalam keluarga itu sendiri, terutama oleh kepala keluarga itu sendiri.

Proses pembentukan pilaku dan juga karakter seseorang tersebut memiliki unsur psikologi yang harus selalu diperhatikan. Hal tersebut guna untuk menjadikan seseorang memiliki budi pekerti yang baik, individu yang penuh tanggung jawab, serta memiliki tingkah laku yang baik dan bisa berdampak positif di kalangan masyarakat.

Konsep keluarga yang ideal dalam islam setidaknya harus memiliki beberapa ciri yang harus dimiliki oleh anggota keluarga tersebut. Di antara ciri tersebut antara lain:

a. *Qana'ah*

Qana'ah secara bahasa berasal dari kata *al-qani'* artinya ikhlasnya hati dalam menerima segala sesuatu. Kata *qana'ah* juga berarti rela atau ridha. Maksud dari kata rela ini adalah mencari apa yang membuat Allah ridha terhadap hamba-Nya.⁹ Sedangkan menurut istilah, *qana'ah* adalah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang lain.¹⁰

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *qana'ah* berarti sikap menerima apa adanya tanpa keluhan. Dan percaya bahwa apa yang Allah tetapkan kepada dirinya adalah suatu ketetapan yang baik. Ciri dari *qana'ah* ini ialah tidak gampang meminta-minta kepada orang lain, serta tidak tamak dengan apa yang dimilikinya.

Disisi lain juga *qana'ah* juga bisa berdampak pada ketenangan hati karena tidak ada rasa takut akan pengaturan Allah yang ditetapkan kepada

⁹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia*, huruf Qof Jakarta, pustaka Progresif, 2002, hal 150.

¹⁰ Ensiklopedia islam, Jakarta, Ihtiar baru Van Hoeve, 2005, hal 319.

dirinya. Hal ini selaras dengan firman Allah dalam surah An-Nahl ayat

97:
مَنْ كَمَلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُصِيبَهُ
حَيَوَةٌ طَيِّبَةٌ ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya; “Barang siapa yang mengerjakan amal sholeh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

Hamka, berkenaan dengan ayat di atas beliau mengungkapkan bahwa ayat ini menjelaskan tentang kehidupan yang baik yang akan diberikan Allah kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh baik perempuan maupun laki-laki. Menurut tafsir Ibnu Katsiir, kehidupan yang baik adalah ketenangan pikiran, tidak peduli dari mana gangguan itu berasal.¹¹

Sementara itu disisi lain, Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Misbah juga menegaskan bahwa kehidupan yang baik bukan berarti kehidupan mewah yang tidak pernah di uji, melainkan hidup yang penuh dengan kelegaan, kerelaan dan sabar menerima ujian dan mensyukuri nikmat Allah SWT. Oleh karena itu, tidak akan merasa ketakutan atau kesedihan karena sadar bahwa pilihan Allah SWT adalah yang terbaik.¹²

Dari penjelasan ayat dan tafsir Al-Qur'an di atas dapat di pahami bahwa konsep *qana'ah* yang sesuai dengan ajaran islam adalah suatu sikap lapang hati dalam menerima segala bentuk ketetapan.

b. Bersyukur

¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta, Gema Insani, 2015, Jilid 5, hal 777.

¹² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta, Lentera Hati, jilid 7, 2022, hal 446.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia kata syukur memiliki makna rasa ungkapan terimakasih kepada Allah SWT.¹³ Selain itu syukur juga ada kaitannya dengan rasa optimisme atau kepuasan dalam hidup. Seseorang akan merasa lebih puas dan merasakan kehidupan yang berarti ketika ia mensyukuri rizki apapun yang di berikan kepadanya.

Syukur juga merupakan suatu sikap yang positif, Karena dengan bersyukur dapat mengatasi rasa kecenderungan seorang individu untuk melihat kesulitan dan kekurangan, terutama terhadap pasangan dan keluarga. Dari perspektif islam juga syukur berarti melepaskan segala ketergantungan terhadap diri sendiri serta meletakkan segala kepercayaan hanya kepada Allah. Orang yang bersyukur pasti akan mengakui bahwa segala yang ia miliki baik kemampuan, keterampilan, dan juga kesuksesan adalah pemberian dari Allah. Biasanya syukur ini digunakan sebagai benteng dalam menghadapi problem ekonomi.

c. Bekerja keras

Karakter kerja keras menurut Kemendiknas merupakan perilaku yang mewujudkan upaya sungguh-sungguh dalam menghadapi berbagai hambatan belajar dan tugas dengan sebaik-baiknya.¹⁴ Jika di kaitkan dengan konsep berkeluarga, kerja keras merupakan suatu usaha atau sikap kegigihan dalam mengatasi persoalan, ataupun guna mencapai tujuan-tujuan tertentu dengan kata lain pantang menyerah.

3. Problematika ketahanan keluarga

Problem kehidupan perkawinan dapat di sebabkan dari berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal biasanya menjadi faktor penentu lahirnya problem dalam keluarga. Tidak banyak dari anggota

¹³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2022

¹⁴ Rohana dkk, Analisis pendidikan karakter, kerja keras, mandiri, dan toleransi siswa sd, jurnal civitas vol.8 No. 1 2022, hal 55.

keluarga memahami pentingnya relasi dalam perkawinan. Semua hubungan perkawinan di tandai dengan relasi antara individu dengan individu lainnya.¹⁵

Relasi seorang kepala keluarga dan pasangannya, apabila tidak berjalan dengan baik, maka akan cenderung menimbulkan problem-problem baik itu bagi dirinya sendiri ataupun kepada anggota keluarga lainnya. Permasalahan-permasalahan besar dalam keluarga biasanya bermula dari hala-hal yang kecil, yang berkaitan dengan pernikahan dan kehidupan keluarga yang sering kali tidak bisa di atasi sendiri oleh orang-orang yang terlibat dengan masalah tersebut.

Adapun faktor yang paling berpengaruh dalam ketahanan keluarga diantaranya:

- a. Ketergantungan; Hubungan timbal balik yang tidak seimbang antara anggota keluarga yang dapat menyelesaikan masalah dengan anggota keluarga lainnya.
- b. Komunikasi; Berbagai kepercayaan yang semakin memudar antar sesama keluarga.
- c. Manajemen keuangan; Kurangnya keterampilan dalam mengambil keputusan keuangan, sehingga adanya ketidakpuasan akan status kesejahteraan dan status ekonomi.
- d. Waktu dan rutinitas; Manajemen waktu bersama keluarga yang minim menjadikan adanya kesenggangan antar sesama.
- e. Kepribadian; Hal ini melibatkan sifat, perilaku pada seseorang yang cenderung tidak sependapat.

4. Upaya Mengatasi Stres Keluarga (Stres pasangan) Melalui Konsep Islamic Koping

Keluarga menjadi sebuah objek sarana protektif bagi terwujudnya sebuah konsep ketahanan keluarga. Kesejahteraan tidak semata dilihat dari

¹⁵ Sumarto, *Realitas keluarga*, Penerbit buku Literasiologi, 2019, hal 7.

kelapangan materi, lebih dari itu sejahtera adalah ketika perasaan nyaman dan tentram dapat di rasakan dan juga di pelihara dengan baik. Dalam keluarga sebuah permasalahan sosial harus menjadi permasalahan bersama, karna permasalahan sosial memerlukan kerjasama dan ketahanan dari individu-individu lainnya.

Namun meski begitu ketahanan dalam keluarga harus mutlak dimiliki seseorang guna sebagai benteng pertahanan dalam menghadapi permasalahan dalam keluarga terutama terhadap pasangan. adapun beberapa pilar yang harus dimiliki oleh seseorang dalam upaya pengendalian stres diantaranya:

- a. Sabar; Dalam menghadapi pasangan seseorang perlu menanamkan sikap sabar dalam artian tidak berkeluh kesah, tidak lelah menasehati, mengalah, tidak protes ketika di beri ujian dalam keluarga, tidak mudah tergoda dengan orang lain, dan mampu menahan diri ketika pasangan marah.
- b. Musyawarah; Musyawarah merupakan sebuah solusi yang mendalam bagi masyarakat islam. Ini merupakan sebuah jalan untuk menyelesaikan masalah dalam rumah tangga. Karna dengan bermusyawarah setiap individu dapat mengutarakan kehendak hatinya tanpa harus merendahkan keinginan lain dari pasangan.
- c. Menjaga kehormatan pasangan; Dalam menjaga kehormatan keluarga, perempuan menjadi tempat penyimpanan rahasia keluarga, menjaga rahasia pribadi pasangan, dan juga mencari jalan keluar bersama terkait pihak ketiga.
- d. Sholat; Menjaga sholat juga dapat dijadikan solusi ketahanan keluarga dalam menjaga diri dari stress, hal tersebut guna untuk menjaga ketentraman hati, mendapatkan pertolongan dari sang pencipta berupa kecukupan dan keselamatan dalam hidup. Serta bisa mendapat kelapangan hati dalam menerima takdir Allah.
- e. Do'a; Ini bisa dijadikan sarana untuk berkomunikasi dengan sang khalik, dengan komunikasi manusia bisa meluapkan semua rasa sedih dan rasa kekhawatiran yang dirasakan.

- f. Memaafkan; Upaya ini merupakan penyesuaian diri yang dapat di lakukan dengan memaafkan kesalahan pasangan.
- g. Taubat; Muhasabah diri merupakan langkah yang dapat di terapkan dalam mengatasi permasalahan keluarga. Karena dalam islam memandang muhasabah ini sebagai upaya memperbaiki hubungan antara manusia dengan Allah, dan juga dapat memperbaiki hubungan sesama manusia.

C. Penutup

1. Kesimpulan

Ketahanan keluarga merupakan kemampuan keluarga dalam berperan menjalankan fungsinya sebagai proses penyesuaian diri atau beradaptasi terhadap permasalahan-permasalahan yang muncul seiring berkembangnya zaman.

Islam memperkenalkan konsep *Islamic spiritual coping* sebagai sebuah solusi untuk mempertahankan keluarga. Ketahanan keluarga bisa terwujud jika anggota keluarga tersebut dapat mengatasi stress dalam berbagai bentuk kehidupan keluarga.

Daftar Pustaka

[https:// dataindonesia.id](https://dataindonesia.id)

[https:// Kompas.com.id](https://Kompas.com.id)

Muzdalifah Rahman , *Psikologi keluarga islam*, Pamekasan, Duta media publisings, 2023,

Siti Maryam dkk, Stres keluarga: Model dan Pengukurannya, jurnal psikoislamedia vol 1, no 2, 2016,

Tiga pilar ketahanan keluarga , dalam web: [https: MUI. Or.id](https://mui.or.id)¹ Matriks RUU tentang Ketahanan Keluarga. BAB I Pasal 1 ayat 1.

Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin ishaq Alu Syaikh, Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir, jilid 8, Pustaka Imam Syafi'I , cet. Pertama , february 2005,

Mahfudz Fauzi, *Psikologi Keluarga*, PSP Nusantara Pres 2018,

Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia*, huruf Qof Jakarta, pustaka Progresif , 2002,

Ensiklopedia islam, Jakarta, Ichtiar baru Van Hoeve, 2005,

Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta, Gema Insani, 2015, Jilid 5,

Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta, Lentera Hati, jilid 7, 2022,

Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2022

Rohana dkk, Analisis pendidikan karakter, kerja keras, mandiri, dan toleransi siswa sd, jurnal civitas vol.8 No. 1 2022,

Sumarto, *Realitas keluarga*, Penerbit buku Literasiologi, 2019,