

**AGAMA SEBAGAI *PROBLEM SOLVING* BAGI ORANG
MUDA KATOLIK (OMK) DI GEREJA PAROKI KELAHIRAN
SANTA PERAWAN MARIA SURABAYA**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Program Studi Agama-Agama



Oleh:

Hibah Malichatul Munadhoroh

NIM: E02217015

**PROGRAM STUDI AGAMA – AGAMA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Hibah Malichatul Munadhoroh

NIM : E02217015

Program Studi : Studi Agama Agama

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang mengacu pada sumbernya.

Surabaya, 11 Januari 2023
Saya yang menyatakan,



Hibah Malichatul Munadhoroh
NIM: E02217015

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “AGAMA SEBAGAI PROBLEM SOLVING BAGI ORANG MUDA KATOLIK (OMK) DI GEREJA PAROKI KELAHIRAN SANTA PERAWAN MARIA SURABAYA” yang ditulis oleh Hibah Malichatul Munadhoroh. Telah diperiksa dan juga disetujui pada tanggal 11 Januari 2023.

Surabaya, 11 Januari 2023

Pembimbing,



Dr. Akhmad Siddiq, MA
NIP. 197708092009121001

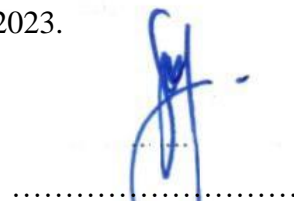
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang berjudul “AGAMA SEBAGAI PROBLEM SOLVING BAGI ORANG MUDA KATOLIK (OMK) DI GREJA PAROKI KELAHIRAN SANTA PERAWAN MARIA SURABAYA ”

Ditulis oleh Hibah Malichatul Munadhoroh telah diuji dan dinyatakan LULUS oleh tim penguji pada tanggal 16 Januari 2023.

Tim Penguji:

1. Dr. Akhmad Siddiq, M.A (Ketua)



2. Prof. Dr. Kunawi, M.Ag (Penguji I)



3. DR. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, M.A (Penguji II)



4. Muhammad Afdillah, S.Th.I, M.Si, M.A (Penguji III)



Surabaya, 16 Januari 2023



Dekan

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hibah Malichatul Munadhoroh
NIM : E02217015
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Studi Agama Agama
E-mail address : hibahmalichatul@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

AGAMA SEBAGAI PROBLEM SOLVING BAGI ORANG MUDA KATOLIK (OMK)
DI GEREJA PAROKI KELAHIRAN SANTA PERAWAN MARIA SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Januari 2023

Penulis

(Hibah Malichatul Munadhoroh)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Judul : Agama Sebagai Problem Solving Bagi Orang Muda
Katolik (OMK) Di Gereja Paroki Kelahiran Santa
Perawan Maria Surabaya

Nama : Hibah Malichatul Munadhoroh

Dosen Pembimbing : Dr. Akhmad Siddiq, M.A

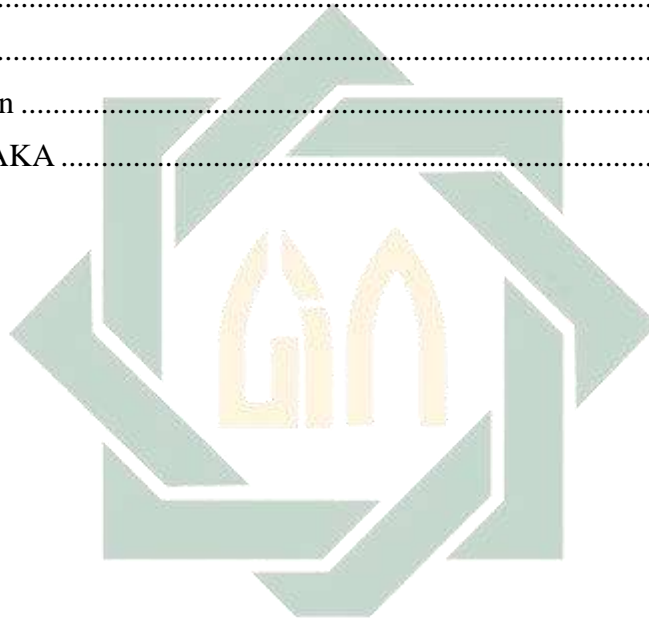
Orang Muda Katolik (OMK) Kelsapa, ialah komunitas yang mewadahi kreativitas dan pengembangan generasi muda di bawah naungan komisi kepemudaan yang merupakan perangkat di Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui problema apa saja yang di alami oleh anggota OMK Kelsapa, dan bagaimana agama berperan bagi anggota OMK Kelsapa untuk mengatasi permasalahan yang di alami mereka. Dalam penelitian ini, peneliti ingin memaparkan problema apa yang tengah dialami mereka, dan menjelaskan bagaimana peran agama dalam mengatasi permasalahan bagi anggota OMK Kelsapa. Peneliti memilih untuk menggunakan metode kualitatif, dengan wawancara dan dokumentasi serta menggunakan teori religious coping Kenneth I Pargament untuk melihat konsep penyelesaian permasalahan mereka dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa problema yang dialami anggota OMK Kelsapa ialah kecemasan, hal ini disebabkan oleh beberapa factor baik internal maupun eksternal. Selain itu hasil penelitian ini adalah agama bagi OMK Kelsapa, merupakan kepercayaan yang dianut seseorang dalam menjalani kehidupan. OMK Kelsapa juga memaknainya sebagai suatu pedoman hidup yang membimbing umat manusia ke jalan yang benar. Dengan hal ini ketika mereka mengalami permasalahan maka akan menggunakan pendekatan religiusitas. Karena mereka yakin bahwa agama merupakan pedoman hidup. Agama berperan penting dalam mengelola permasalahan dan dapat memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta harapan dan juga dukungan emosional. Dengan spriritualitas yang baik, seseorang mempercayai Tuhan untuk menawarkan bantuan dan hiburan kepada hamba-hambanya yang taat, berdoa, dan berusaha. Berkat keyakinan ini dan juga pertolongan Tuhan, kecemasan dan stress berkurang atau bahkan hilang. Religiusitas dan agama terbukti memiliki kemampuan untuk menenangkan gejolak masalah dan menjadi sugesti untuk mengatasi kecemasan, stress yang dialami seseorang.

Kata Kunci: Agama, Kecemasan, Stress, Problem solving, Religious Coping

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Penegasan Judul	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Terdahulu	9
G. Metode Penelitian	14
H. Sistematika Pembahasan	20
BAB II	23
KAJIAN TEORI	23
A. <i>Problem Solving</i>	23
1. Pengertian <i>Problem Solving</i>	23
2. Prinsip-prinsip <i>Problem Solving</i>	25
B. Teori <i>Religious Coping</i> Kenneth Pargammeth	28
BAB III	34
PENYAJIAN DATA	34
A. Profil Orang Muda Katolik (OMK) Gereja Paroki Kelsapa Surabaya	34
B. Struktur Kepengurusan Orang Muda Katolik (OMK) Gereja Paroki Kelsapa Surabaya	35
C. Kegiatan Orang Muda Katolik (OMK) Gereja Paroki Kelsapa Surabaya	35

1. Kegiatan Rutin	35
2. Kegiatan Non Rutin	38
D. Problema Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelsapa Surabaya.....	39
BAB IV	46
ANALISIS DATA	46
A. Problem Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelsapa Surabaya.....	46
B. Peran Agama Dalam Mengatasi Problema Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelsapa Surabaya	50
BAB V.....	59
PENUTUP.....	59
Kesimpulan	59
DAFTAR PUSTAKA	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam perjalanan hidup, seseorang seringkali menghadapi banyak masalah berbeda yang perlu dipercahkan. Berpikir untuk memecahkan masalah dan menghasilkan sesuatu yang baru merupakan kegiatan yang kompleks dan berkaitan erat. Suatu masalah seringkali tidak dapat diselesaikan tanpa berpikir, dan banyak masalah membutuhkan solusi baru untuk manusia ataupun kelompok.

Problem atau masalah merupakan suatu fenomena yang tidak dapat kita hindari, baik itu masalah pribadi, dalam kelompok, maupun antar kelompok. Dalam kehidupan manusia tidak lepas dari berbagai permasalahan yang datang silih berganti, apalagi di era sekarang ini, permasalahan kehidupan yang dihadapi manusia semakin kompleks. Baik masalah yang ringan, masalah yang dapat segera diselesaikan, maupun masalah yang membutuhkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam proses penyelesaiannya. Masalah mungkin timbul karena perilaku manusia yang tidak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, atau adanya perselisihan. Hal seperti ini dapat mengakibatkan terganggunya ketertiban dan ketentraman hidup. Ketika memiliki masalah, seringkali seseorang ingin agar masalah itu hilang dengan cara tertentu tanpa memikirkannya terlebih dahulu, sehingga hasil dari pemecahan masalah yang ditemukan

dalam jangka pendek mungkin tidak memuaskan, bahkan bisa jadi menimbulkan masalah baru.¹

Maka dari itu, harusnya sebelum mengambil keputusan dalam mengambil solusi, kita hendaknya berpikir dulu serta menelaan secara baik bagaimana mengatasinya. Faktanya, konflik apa pun dapat dikelola secara efektif jika kita mau mengembangkan dan menerapkan beberapa strategi koping yang efektif. Cara yang paling efektif ditentukan oleh intensitas konflik yang terlibat. Konflik terdiri dari berbagai tahapan yang melibatkan emosi sampai tingkat dan intensitas tertentu. Ketika intensitas konflik meningkat, orang akan berusaha mempertahankan diri serta ingin menang. Ketika konflik meningkat, orang sering mencoba menyelamatkan muka, dan dalam situasi seperti ini, bahkan orang yang sabar pun bisa menjadi marah dan tersinggung.² Untuk dapat menangani konflik dalam kehidupan beragama dengan baik, ada beberapa hal yang perlu dipahami dan dipikirkan oleh setiap pemeluk agama ketika menghadapi konflik dengan sesama pemeluk agama lainnya.

Agama bukanlah sesuatu yang dapat dipahami hanya dengan definisi, ia hanya dapat dipahami dengan gambaran yang benar dari iman yang utuh (batin). Tidak ada satupun definisi agama yang dapat benar-benar memuaskan tanpa disertai dengan keyakinan. Oleh karena itu, agama dapat diartikan sebagai gejala “ubiquity”.³ Agama berkaitan dengan upaya

¹ Anita Maulidya, “Berpikir dan Problem Solving” dalam Jurnal *Ihya Al-Arabiyyah*, Vol. 4, No. 1, 2018, 12. <file:///D:/semester%207/newwww/berpikir%20dan%20solving.pdf>

² Peg Pickering, *How to Manage Conflict* (Franklin Lakes: NJ National Press Publication, 2001), 24.

manusia untuk mengukur makna keberadaannya dan kedalaman keberadaan alam semesta. Selain itu, agama dapat menghasilkan kebahagiaan batin yang paling sempurna dan mengatasi rasa takut. Agama, sebagai bentuk kepercayaan manusia terhadap hal-hal adikodrati, seolah-olah mengiringi kehidupan umat manusia yang luas. Agama memiliki nilai bagi kehidupan manusia sebagai individu dalam hubungannya dengan masyarakat. Selain itu, agama juga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Jadi secara psikologis, agama dapat berfungsi sebagai intrinsik yang berguna. Termasuk untuk terapi mental dan motif ekstrinsik untuk menangkis bahaya negatif pada masa sekarang. Serta motif yang dimotivasi oleh keyakinan agama dianggap memiliki kekuatan yang luar biasa. Serta sulit ditandingi oleh keyakinan non-agama, baik doktrin maupun ideologi sekuler.

Untuk menyelesaikan masalah atau *problem* harusnya dilandasi oleh ajaran agama yang telah menjadi bagian dari diri kita, sehingga masing-masing pihak akan saling memandang bukan dengan kebencian dan niat balas dendam, melainkan dengan saling menghormati dan menghargai. Tujuan tersebut diwujudkan dengan hati yang tulus, kata-kata atau dialog yang manis dan sikap rendah hati. Para pihak yang bersangkutan harus melakukannya melalui proses yang membutuhkan rasa saling menghormati di antara mereka. Hal ini untuk menyelamatkan kita dari dunia yang penuh konflik dan menuju kehidupan penuh kedamaian.

³ Mulyadi, "Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan" Dalam Jurnal *Tarbiyah Al-Awlad*, Vol. VI, Edisi 02, 2016, 556.
<https://moraref.kemendiknas.go.id/documents/article/98775960702164322/download>

Inilah landasan setiap umat Tuhan untuk menghadapi konflik dengan yang lainnya.⁴

Peranan agama sangat penting. Peran agama dalam kehidupan manusia merupakan system nilai yang mengandung norma-norma tertentu. Agama berpengaruh sebagai motivasi untuk mendorong individu melakukan aktivitas, karena tindakan yang dilakukan dalam konteks keyakinan agama dianggap memiliki unsur kesucian serta ketaatan. Agama juga berperan dalam kehidupan pribadi seperti mempertahankan sumber nilai moralitas, sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi, sebagai cara untuk memuaskan rasa ingin tahu serta sebagai penenang.

Pembahasan mengenai peranan agama sebagai *problem solving* sangatlah menarik untuk diteliti lagi secara mendalam. Sebab adanya peranan-peranan agama yang muncul mewarnai proses mendapatkan solusi dalam suatu masalah. Hal ini juga bisa menjadikan kita tahu seberapa jauh masyarakat atau pemuda itu mengetahui pengetahuan tentang ajaran agamanya. Serta bagaimana mereka mengimplementasikan dalam kehidupannya.

Salah satu komunitas yang menerapkan ajaran-ajaran agama dalam penerapannya di lingkungannya adalah Orang Muda Katolik (OMK) Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya. Komunitas ini merupakan suatu wadah kreativitas remaja guna bisa mengembangkan diri, minat serta bakat. Selain itu dalam komunitas ini juga terdapat berbagai

⁴ Gerry C. J. Takaria, "Mengelolah Konflik Yang Terjadi Diantara Umat Tuhan" dalam Jurnal *Koinonia*, Vol. 8, No. 2, 2014, 55. <https://media.neliti.com/media/publications/106194-ID-none.pdf>

kegiatan yang bertujuan untuk mendalami ajaran-ajaran agama, yang akan diimplementasikan dalam kehidupan.

Salah satu hal yang menjadikan agama mempunyai peran penting dalam menyelesaikannya ialah masalah kecemasan. Penyebab pasti kecemasan tidak diketahui. Namun, kecemasan beberapa bukti menyatakan bahwa disebabkan oleh beberapa faktor kombinasi. Kecemasan, seperti gangguan mental lainnya, disebabkan oleh ketidakmampuan otak mengendalikan emosi dan ketakutan. Misalnya, stres dapat mengubah aliran komunikasi antar neuron di sirkuit otak. Itu mengubah struktur otak tertentu yang mengendalikan emosi. Struktur otak khusus ini awalnya dibentuk oleh genetika dan sejarah keluarga.

Kecemasan dapat dipicu oleh faktor lingkungan seperti trauma masa kecil (seperti kekerasan dalam rumah tangga, kehilangan orang tua, dll.) atau masalah besar dalam hidup (seperti krisis keuangan dan hubungan yang gagal). Gejala kecemasan juga dapat disebabkan oleh penyakit sistemik, seperti hipertiroidisme, masalah endokrin, hipoglikemia, defisiensi kalsium, dan penyakit jantung.

Pentingnya penelitian ini sebagai sarana menggali pemahaman peranan agama dalam *solving* masalah di OMK, selain memberikan wawasan dan gambaran mengenai *problem solving* yang ada didalam ajaran OMK sebagai organisasi yang berada dalam Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya atau disingkat dengan Kelsapa. Selain menambah khazanah keilmuan, hal ini mungkin memberi publik beberapa

wawasan bahwa menghadapi masalah itu juga sudah ada tuntunannya dalam agama, dan bisa di diskusikan dengan baik tanpa menimbulkan kekacauan. Dari uraian diatas maka peneliti mencoba untuk menjabarkan bagaimana makna agama bagi OMK, *problem* dan *solving*, serta praktik implementasi ajaran agama dalam *solving* permasalahan yang ada dalam Gereja.

B. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “**Agama Sebagai Problem Solving Bagi Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya**”. Untuk menghindari kesalah pahaman dalam judul tersebut, maka peneliti akan menjelaskan setiap kata dalam judul, yaitu:

Agama : Agama ialah sistem kepercayaan terhadap Tuhan, yang dianut oleh sekelompok manusia dengan selalu mengadakan interaksi dengan-Nya.⁵ Agama juga merupakan aturan yang mencegah orang jatuh ke dalam kekacauan dan membimbing orang untuk hidup tertib dan teratur.

Problem : Problem dapat dipahami sebagai

⁵ Abdullah Ali, *Agama dalam Ilmu Perbandingan*, (Bandung: Nuansa Aulia, 2007), 18.

peristiwa yang muncul karena adanya perbedaan atau kesenjangan antara kenyataan yang kita hadapi dengan apa yang kita inginkan, dan masalah yang harus segera dipecahkan.⁶

Solving : Mencari jawaban dari masalah yang ada.

Orang Muda Katolik : OMK merupakan suatu komunitas yang mewadahi kreativitas, pengaderan, pengembangan generasi muda di suatu lingkungan stasi atau paroki gereja Katolik Roma.⁷ OMK sendiri berada dibawah naungan Komisi Kepemudaan yang merupakan perangkat gereja yang memiliki misi fokus terhadap pengembangan dan pendampingan kaum muda.

Gereja Paroki Kelsapa : Merupakan salah satu Gereja tertua di kota Surabaya. Gereja ini berlokasi di Jalan Kepanjen No. 4-6 dan berdampingan dengan gedung SMA Katolik Frateran Surabaya.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menelaah bagaimana agama menjadi problem solving bagi anggota OMK Kelsapa dan problema apa yang mereka hadapi. Dalam hal ini problem solving merupakan upaya

⁶ Bibin Rubini dan Widodo Sunaryo, *Pemecahan Masalah Dan Penngambilan Keputusan Yang Efektif (Effective Problem Solving And Decision Making)*, (Bogor: Paspas Press, 2016), 7.

⁷ Ferdinan Boli, *Wawancara*, Surabaya, 19 Juni 2022.

untuk mencari jalan keluar dari suatu masalah. Sedangkan agama merupakan pedoman hidup, dimana berperan sebagai guide, dukungan, harapan. Keyakinan agama yang dapat memberi pertolongan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup atau permasalahan yang mereka alami.

C. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang di atas tersebut, maka peneliti menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana peran agama dalam mengatasi prolema hidup yang dialami oleh Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka peneliti dalam penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk memahami, menganalisis, dan menjelaskan agama mengatasi prolema hidup yang dialami oleh Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Dilihat dari tujuan tersebut diatas, hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut ini adalah manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau kontribusi bagi khazanah keilmuan studi agama-agama. Khususnya mengenai peran agama dalam menyelesaikan permasalahan Orang Muda Katolik (OMK) di setiap kegiatan di Gereja. Juga untuk mengetahui cara penyelesaian masalahnya.

2. Manfaat Praktis

Secara langsung penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag), serta penelitian ini sebagai salah satu penunjang bagi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yaitu referensi atau rujukan pada materi. Serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu khazanah keilmuan peran agama dalam memecahkan masalah Orang Muda Katolik (OMK) dan bisa menjadi dokumen bagi Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Katolik Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya.

F. Kajian Terdahulu

Beberapa hasil karya yang telah disusun dan diterbitkan dalam bentuk jurnal, buku, skripsi. Untuk menghindari kecurigaan plagiarisme dan orisinalitas penelitian ini, peneliti mempresentasikan penelitian terdahulu sebagai berikut:

Penelitian pertama, jurnal yang berjudul “*Membangun Kesadaran Kritis Orang Muda Katolik dalam Menanggapi fenomena Bunuh Diri Dengan Pendekatan Categorical Group Guidance*” ditulis oleh Marianus

Mantovanny tapung, Marselus R. Payong. Dalam Jurnal Radang tana: Jurnal pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 3, Oktober (107-119). Penelitian tersebut menjelaskan tentang bunuh diri merupakan fenomena yang menimbulkan kekhawatiran masyarakat di kawasan Mangarai raya dalam beberapa tahun terakhir. Tingkat bunuh diri telah meningkat dalam tiga tahun terakhir. Selain itu disini juga seorang dosen Universitas katolik Indonesia santu paulus Ruteng, melakukan pengabdian masyarakat guna meneliti fenomena ini. Metode yang digunakan merupakan bimbingan kelompok kategorial. Berbentuk ceramah, diskusi, brainstorming dan berbagi pengalaman, serta mengajar di asrama atau tempat tinggal komunitas muda. Kemudian dijelaskan juga dampak dari kegiatan tersebut ialah orang muda semakin sadar bahwa keberadaan mereka merupakan harapan keluarga, masyarakat, gereja dan negara. Munculnya kesadaran kritis orang muda memosisikan diri dalam perubahan dan perkembangan pesat. Memulai perencanaan masa depan dari sekarang dan menanamkan optimisme anak muda tentang kehidupan yang lebih baik.⁸ Hal yang membedakan penelitian jurnal ini dengan apa yang penulis teliti ialah disini menjelaskan tentang cara menyadari bahwa ada hal yang lebih baik dari pada melakukan bunuh diri. Sedangkan apa yang akan penulis teliti ialah peran agama dalam mengatasi permasalahan, bagaimana

⁸ Marianus Mantovanny Tapung., Dkk, "Membangun Kesadaran Kritis Orang Muda Mangarai Dalam Menanggapi Fenomena Bunuh Diri Dengan Pendekatan Categorical Group Guidance" Dalam Jurnal *Randang Tana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 3, No. 3, Oktober (107-119). <http://unikastpaulus.ac.id/jurnal/index.php/jrt/>

menganalisisnya. Sehingga jurnal ini akan menjadi salah satu sumber referensi dalam kepenulisan nanti.

Penelitian kedua, jurnal yang berjudul “*Agama dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan*” ditulis oleh Mulyadi. Dalam Jurnal tarbiyah al-Awlad Vol. VI, Edisi 02, 2016. Jurnal ini membahas tentang agama memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan pribadi serta kehidupan masyarakat sebagai pengatur dan pengarah kehidupan manusia, agama juga dapat membangkitkan kebahagiaan batin paling sempurna dan perasaan ketenangan seseorang. Disana juga dijelaskan pengaruh agama dalam kehidupan pribadi dapat memberikan kestabilan batin, kebahagiaan, perlindungan, kesuksesan dan kepuasan. Selain menjadi motivasi dan nilai moral kehidupan pribadi, agama juga menjadi semacam harapan. Melalui motivasi keagamaan, seseorang dipaksa untuk berkorban dalam bentuk materi dan tenaga atau pikiran. Pengorbanan ini merupakan aset pensial untuk pembangunan. Segala bentuk perilaku pribadi dan masyarakat akan selalu sesuai dengan pengaturan dan aturan agama, dan pada akhirnya membentuk kebiasaan beragama.⁹ Penelitian ini memiliki arti yang sama dengan apa yang akan penulis tulis yaitu mengenai pengaruh agama dalam kehidupan. Yang membedakan jurnal ini dengan yang peneliti tulis ialah objek peneliti yang memfokuskan kepada Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya, baik membahas

⁹ Mulyadi, “Agama dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan”, Dalam Jurnal *Tarbiyah Al-Awlad*, Vol. VI, Edisi 02, 2016.
<https://moraref.kemenag.go.id/documents/article/98775960702164322/download>

mengenai permasalahannya maupun peran agama dalam mengatasi masalah tersebut.

Penelitian ketiga, jurnal yang berjudul “*Pengaruh Religiositas Terhadap Kecemasan Pada Anggota Komunitas Orang Muda (OMK) Di Kevikepan Surabaya Selatan*” ditulis oleh Maria Annuntiata Tiara Ayu Kusuma. Dalam Jurnal *Experientia* Vol. 8, No. 2, Desember 2020. Dalam jurnal ini menjelaskan tentang pengaruh religiositas tentang kecemasan anggota komunitas OMK di Kevikepan Surabaya Selatan. Selain itu, dijelaskan F adalah 5,609, dan nilai signifikansinya adalah 0,019 ($p < 0,05$). Adapun keyakinan religiositas tentang kecemasan memiliki arah negatif, yang berarti jika lebih tinggi keyakinan agama maka tingkat kecemasan akan semakin rendah begitu sebaliknya. Kemudian dijelaskan bahwa religiositas berkontribusi 3,4% terhadap kecemasan. Hasil ini menunjukkan pentingnya peran religiositas dalam mengurasi kecemasan anggota OMK yang sering dialami dalam tahap perkembangan awal masa dewasa.¹⁰ Penelitian jurnal tersebut yang membedakan dengan penelitian yang akan penulis teliti ialah mengenai peran agama dalam mengatasi permasalahan pemuda serta menjelaskan implementasinya bagaimana. Karena dalam penelitian diatas banyak menjelaskan tentang data pengaruh religiositasnya dan belum mengkaji pengaruh secara mendalam beserta penerapannya.

¹⁰ Maria Annuntiata Tiara Ayu Kusuma, “Pengaruh Religisitas Terhadap kecemasan Pada anggota Komunitas Orang Muda Katolik (OMK) di Kevikepan Surabaya Selatan” Dalam Jurnal *Experientia*, Vol. 8, No. 2, Desember 2020. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2874>

Penelitian keempat, skripsi yang berjudul “*Implementasi Karakter Keagamaan dalam pembinaan Moral Karang taruna Desa Banyu Kuning kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang Tahun 2019-2020*” ditulis oleh Affiana Khoirul Masfufah. Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Agama Institut Agama Islam Negeri Salatiga tahun 2020. Dalam skripsi tersebut menjelaskan implementasi karakter religious di Karang Taruna dilakukan melalui kegiatan keagamaan seperti peringatan hari besar Islam, pengajian rutin delapan tahun yang dirayakan di setiap dusun, berkah Ramadhan atau berbagi di bulan Ramadhan. Menggunakan pendekatan untuk meningkatkan karakter seseorang, dimulai dengan menerapkan moral yang baik terlebih dahulu pada diri sendiri, kemudian kepada orang lain, termasuk penerapan karakter religious.¹¹ Disana juga memaparkan pendapat Karang Taruna tentang penerapan karakter religious sangat tepat untuk diterapkan, sebagian besar memiliki pendapat yang sama, hanya cara menjelaskanya dalam bahasa yang berbeda, akan tetapi jika ditarik kesimpulan memiliki makna yang sama. Perbedaan dengan skripsi di atas dalam hal ini penulis lebih menjelaskan peran agama dalam mengatasi sebuah permasalahan di OMK Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya.

Penelitian kelima, jurnal “*Dinamika Konflik Dalam Organisasi*” ditulis oleh Juliana Luminang. Dalam Jurnal Acta Diurma Vol. IV, No. 2,

¹¹ Affiana Khoirul Masfufah, “Implementasi Karakter Keagamaan Dalam Pembinaan Moral Karang Taruna Desa Banyukuning Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang Tahun 2019-2020”, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri, (Salatiga, 2020). [:http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/8536/1/SKRIPSI%20AFFIANA%20ACC.pdf](http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/8536/1/SKRIPSI%20AFFIANA%20ACC.pdf)

2015. Dalam jurnal ini menjelaskan mengenai sebab-sebab timbulnya konflik, jenis-jenis konflik termasuk konflik antar pribadi, konflik organisasi, struktur konflik, peranan konflik dalam organisasi seperti apa, menghindari konflik, sampai dengan cara menyelesaikan konflik.¹² Jurnal ini sangat relevan dengan apa yang akan ditulis oleh peneliti. Dimana jurnal ini membahas mengenai dinamika konflik dalam organisasi, sedangkan peneliti hendak menulis mengenai bagaimana Orang Muda Katolik menyelesaikan masalah dalam organisasi mereka, baik di Gereja maupun disetiap kegiatan. Oleh sebab itu, jurnal ini akan menjadi salah satu rujukan dalam penelitian ini.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif. Hal ini dikarenakan penulis akan menjawab pertanyaan penelitian terkait dengan data, bukan berupa angka-angka. Penulis akan lebih banyak menggunakan narasi deskriptif, cerita, dokumen tertulis maupun tidak tertulis. Memilih menggunakan metode penelitian kualitatif ini karna menurut penulis, ketika mengamati fenomena dan menghadapi masalah, setiap topik membutuhkan metode penjabaran dan penjelasan. Selain itu, metode penelitian kualitatif bekerja dalam aturan alamiah serta tidak dapat dimanipulasi, karena berusaha memahami dan menjelaskan

¹² Juliana Luminang, "Dinamika Konflik Dalam Organisasi" Dalam Jurnal *Acta Diurna*, Vol. IV, NO. 2, 2015. <file:///D:/semester%207/newwww/dinamika-konflik-dalam-organisasi.pdf>

fenomena yang dipelajari dari prespektif yang berbeda dan akan disajikan oleh penulis.

Penulis menggunakan metode kualitatif seperti observasi, wawancara atau telaah dokumen. Ada beberapa alasan sehingga penulis menggunakan metode kualitatif ini. Pertama, ketika berhadapan dengan banyak realitas, akan lebih mudah jika menggunakan metode kualitatif. Kedua, metode ini secara langsung menyajikan sifat hubungan antara peneliti dan responden. Ketiga, metode ini lebih sensitif dan adaptif terhadap banyak penajaman pengaruh bersama dari model nilai yang dihadapi.¹³

Agar penelitian ini terhindar dari penyimpangan maka peneliti membuat batasan dalam penelitian. Hal ini atas dasar fokus yang timbul sebagai masalah dalam penelitian. Meliputi batas menentukan kenyataan jamak yang kemudian menajamkan fokus, penetapan fokus dapat lebih dekat dihubungkan oleh interaksi antara peneliti dan objek. Pendekatan fenomenologi dijadikan sebagai dasar teoritis utama. Hal ini dikarenakan fenomenologi adalah strategi penelitian di mana peneliti mendefinisikan sifat dari fenomena tertentu seperti yang dialami oleh orang-orang. Pemahaman pengalaman hidup manusia menjadikan filsafat fenomenologi sebagai metode penelitian yang prosesnya memerlukan pertimbangan banyak subjek, melibatkan

¹³ Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: LPSP, 2019), 11.

mereka secara langsung dan relatif lama dalam pengembangan pola makna dan konteks makna.¹⁴

Penelitian ini berfokus pada bagaimana Orang Muda Katolik memahami lingkungan mereka dan bagaimana mereka mengatasi masalah dalam setiap peristiwa yang terjadi. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba menjelaskan fenomena dari prespektif objek berdasarkan interpretasi mereka terhadap fenomena tersebut. Penelitian ini didasarkan pada uraian yang jelas dan rinci tentang alasan menjawab pertanyaan apa, mengapa, dan bagaimana. Oleh karena itu, penyajian temuan sangat kompleks, detail dan komprehensif sesuai dengan fenomena yang terjadi di lokasi penelitian.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini penulis berusaha mengumpulkan beberapa data sebagai penunjang penelitian. Dengan demikian peneliti menggunakan beberapa data sebagai berikut dalam penelitian ini:

a. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang digunakan dalam penelitian. Peneliti memperoleh data secara langsung dari narasumber yang bersangkutan, melalui wawancara dengan anggota Orang Muda Katolik Gereja Paroki Kelahiran Santa

¹⁴ Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif...*, 9.

Perawan Maria Surabaya. Serta hasil observasi secara langsung kondisi yang ada dilapangan.

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data penunjang dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui media dapat dikatakan data tidak langsung berupa karya ilmiah, buku, catatan, atau foto yang diambil secara langsung. Dengan kata lain, peneliti perlu mengumpulkan data dengan mengunjungi perpustakaan atau membaca buku-buku yang berhubungan dengan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan

Peneliti menggunakan metode penelitian ini untuk dapat menganalisis data sebagai pelengkap penelitian, sehingga apa yang peneliti lakukan bisa dijadikan sebagai bukti nyata keasliannya. Peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data di lapangan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan metode yang digunakan sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan dan disertai dengan catatan tentang keadaan atau tingkah laku objek sasaran.¹⁵ Teknik observasi dilakukan dengan mengamati serta merekam secara sistematis fenomena yang diteliti. Secara garis besar, observasi atau

¹⁵ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 104.

pengamatan sebenarnya tidak terbatas pada pengamatan yang dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Sehingga metode observasi dapat digunakan sebagai cara untuk mengumpulkan data dengan cara mengamati secara langsung situasi atau kejadian di tempat.¹⁶

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu bentuk komunikasi langsung antara peneliti dengan narasumber. Komunikasi dilakukan dalam bentuk tanya jawab tatap muka, dan tindakan serta ekspresi narasumber dilengkapi dengan bahasa. Teknik wawancara metode memperoleh data melalui wawancara langsung dengan informan. Pertanyaan dan jawaban yang sistematis atau terkonfirmasi terhadap sampel penelitian.¹⁷

Dalam hal ini peneliti melakukan beberapa kali pertemuan dengan narasumber guna mengumpulkan data yang diperlukan. Selain itu, peneliti menggunakan teknik wawancara virtual melalui media sosial seperti whatsapp, serta menggunakan media sosial lain sebagai salah satu teknik wawancara yang sangat relevan untuk memperoleh dukungan data.

¹⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, Edisi Refisi, 2002), 136.

¹⁷ Gulo, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Grasindo, 2002), 119.

c. Dokumentasi

Metode ini dapat diartikan sebagai cara pengumpulan data dengan menggunakan data berupa buku dan catatan atau dokumentasi. Dalam metode ini, peneliti mengumpulkan data hanya perlu mentransfer bahan tertulis yang relevan ke lembaran-lembaran yang telah disiapkan.¹⁸ Data pendukung untuk laporan penelitian, seperti tugas penelitian, dokumen penting, catatan dan foto yang berkaitan dengan pernyataan penelitian. Serta beberapa data yang berhubungan dengan penelitian peneliti, untuk referensi peneliti yang akan lebih mendalami penelitian dimasa yang akan datang.

4. Metode Analisis

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif induktif, yaitu analisis berdasarkan data yang diperoleh, kemudian mengembangkan model hubungan tertentu, hal ini sesuai dengan pendekatan fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk membuat analisis yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, peneliti menggunakan tahap-tahap analisis berikut:

Pada tahap pertama, peneliti mengumpulkan informasi tentang penelitian dan kemudian mengklasifikasikan informasi penting yang terkait dengan pertanyaan. Pada tahap kedua, materi yang telah dikelompokkan disusun dalam bentuk naratif untuk membentuk

¹⁸ Sanafiah Faesal, *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2002), 42.

sekumpulan informasi yang relevan sesuai dengan pertanyaan penelitian. Pada tahap ketiga, di mana informasi dikumpulkan untuk menyusunnya dalam bentuk naratif, pada tahap kedua ditarik kesimpulan untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Pada langkah terakhir, peneliti melakukan review dengan responden berdasarkan kesimpulan dari langkah ketiga. Tujuan dari langkah ini adalah untuk menghindari kesalahan hasil wawancara dengan informan yang dapat memahami maksud dari pertanyaan dan informan tersebut sebenarnya bukan fokus penelitian.

Dalam analisis ini, peneliti akan menggabungkan hasil data primer dan sekunder berdasarkan tahap di atas. Mendukung pembahasan dan memberikan penjelasan secara sistematis, dan sesuai dengan tema yang dikemukakan oleh peneliti.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pembahasan dalam penelitian ini, penelitian ini akan dibagi menjadi lima bab dan sub-bab lainnya. Dengan tujuan memudahkan proses penelitian dan memudahkan penyusunan laporan, maka sistematis pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab *pertama* merupakan pendahuluan, meliputi deskripsi latar belakang, penegasan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metodolog penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika pembahasan. Hal ini untuk memberikan informasi bagaimana tahap awal dalam melakukan penelitian oleh penulis.

Bab *kedua*, berisi tentang landasan teori yang didalamnya memuat wacana teoritik yang dijadikan sebagai dasar tujuan penelitian. Meliputi pengertian problem, teori religious coping Kenneth Pargameth. Penulis berharap dalam bab kedua ini, secara teoritis dapat menggambarkan makna agama dan menjadikannya sebagai dasar untuk menganalisis peran agama dalam visi OMK, serta menganalisis bagaimana OMK mengatasi permasalahan yang terjadi didalamnya.

Bab *ketiga*, berisi mengenai deskripsi dari data penelitian yang akan penulis jelaskan yakni profil tentang objek kajian. Seperti sejarah awal OMK, konsep komunitas OMK, kegiatan OMK serta semografi dan geografi OMK Gereja Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria Surabaya. Bab ini juga memuat tentang problema OMK Kelsapa. Bab ini merupakan bagian penting sebagai informasi terhadap data yang diperoleh penulis memiliki kebenaran. Nantinya bisa dipergunakan sebagai penjelasan dari suatu hal untuk memberikan pembuktian penelitian.

Bab *keempat*, memuat tentang menganalisis data, yang berupa masalah yang di hadapi Orang Muda Katolik, pentingnya agama bagi Orang Muda Katolik, dan peran agama dalam memecahkan masalah Orang muda Katolik. Hal ini untuk menerima pembahasan penulis yakni hasil penelitian ini bisa dimengerti.

Bab *kelima* ini penutup, berisi kesimpulan yang diambil dari pembahasan yang dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya. Bab ini juga berisi saran-saran yang mungkin berguna bagi pihak-pihak yang

berkepentingan. Penelitian ini akan diakhiri dengan daftar pustaka serta lampiranidokumen data yang dikumpulkan untuk mendukung hasil penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Problem Solving*

Problem solving atau memecahkan masalah merupakan persoalan yang sering bersifat perenial dalam sejarah kehidupan manusia. Karena sepanjang hidupnya, manusia selalu dihadapkan pada berbagai masalah untuk mencari solusinya. Ketika kita gagal dalam satu cara memecahkan suatu masalah, manusia selalu berusaha menyelesaikannya dengan cara lain. Dengan demikian, kehadiran dan keberhasilan orang dalam memecahkan masalah di kehidupannya pada jenjang dan tingkat tertentu dapat membawa nilai-nilai tertentu pula bagi masyarakat, seperti kelompok atau komunitas.

1. Pengertian *Problem Solving*

Problem solving terdiri dari dua kata yaitu *problem* dan *solves*.

Problem sendiri berarti sesuatu yang timbul ketika terjadi ketidaksamaan antara harapan dengan realita yang terjadi, sehingga tidak dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan.¹⁹ Sedangkan *solves* memiliki arti mencari jawaban suatu masalah. Jadi bisa diartikan *problem solving* merupakan suatu cara berpikir secara ilmiah untuk memecahkan suatu masalah.

¹⁹ Anita Maulidya, "Berpikir Dan Problem Solving" dalam Jurnal *Ihya Al-Arabiyah*, Vol. 4, No. 1, 2018, 17. <file:///D:/semester%207/newwww/berpikir%20dan%20solving.pdf>

Problem solving juga didefinisikan sebagai proses mental dan intelektual untuk menemukan masalah dan memecahkannya berdasarkan data serta informasi yang akurat, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang tepat dan akurat. Dalam definisi lain *Problem solving* merupakan proses pemecahan suatu masalah atau peristiwa, suatu usaha untuk memilih salah satu dari beberapa option atau alternatif yang mendekati kebenaran dari suatu tujuan tertentu. Hakikat dari *problem solving* ialah seseorang dihadapkan pada situasi yang membutuhkan umpan balik, tetapi kekurangan informasi, konsep, prinsip, dan metode yang dapat digunakan segera untuk mencapai solusi.²⁰

Sedangkan menurut Marzano dkk (1988) *problem solving* merupakan salah satu dari bagian proses berpikir yang berwujud kemampuan untuk memecahkan masalah. Istilah *problem solving* banyak digunakan dalam psikologi kognitif untuk menggambarkan “semua bentuk kesadaran/pemahaman/kognisi”. Marzano dkk (1988) juga mencatat bahwa *problem solving* terjadi ketika kinerja dan langkah mental tertentu diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam hal ini, pemecahan masalah dikategorikan sebagai proses berpikir dasar digunakan untuk memecahkan masalah atau kesulitan yang diketahui, mensintesis fakta tentang masalah tersebut, dan mengidentifikasi informasi lain yang diperlukan, menyarankan solusi

²⁰ Anita Maulidya, “Berpikir Dan Problem Solving” dalam Jurnal *Ihya Al-Arabiyah*, Vol. 4, No. 1, 2018, 18. file:///D:/semester%207/newwww/berpikir%20dan%20solving.pdf

dan mengujinya, menjelaskan secara sederhana dan mengurangi atau menghilangkan perbedaan. Kategori ini menekankan pada keterampilan dasar seperti transformasi dan mengidentifikasi hubungan sebab akibat.

Di sisi lain, menurut Marzano et al (1988), pendidik memaknai pemecahan masalah secara lebih sempit. Pendidik sering menggunakan istilah pemecahan masalah untuk merujuk pada jenis tugas tertentu yang diberikan kepada siswa. Pemecahan masalah melibatkan menghafal aturan dan menerapkan langkah-langkah yang akan membawa pelajar ke jawaban yang diharapkan.²¹

Dengan demikian, istilah pemecahan masalah secara umum dapat dipahami sebagai proses pemecahan masalah yang ada. Sebagai terjemahan dari istilah *problem solving*, istilah *problem solving* dalam bahasa Indonesia memiliki arti ganda, yaitu proses pemecahan masalah itu sendiri dan hasil mencoba memecahkan masalah yang dalam bahasa Inggris disebut *solution*.

2. Prinsip-Prinsip *Problem Solving*

Adapun beberapa prinsip-prinsip mengenai *problem solving* meliputi:

Keberhasilan dalam pemecahan masalah dapat dicapai dengan bimbingan untuk masalah yang bisa dia pecahkan. Prinsip ini menjelaskan bahwa beberapa masalah yang kita hadapi mudah untuk

²¹ Bambang Suteng Sulasamono, “ Problem Solving: Signifikasi, Pengertian, Dan Ragamnya” dalam Jurnal *Elektronik Universitas Kristen Satya Wacana*, Vol. 28, No. 2, 2012, 171-172. <file:///D:/semester%207/newwww/problem%20solving.pdf>

dipecahkan dan yang lainnya sulit untuk diselesaikan. Jika kita dihadapkan pada masalah yang sulit (kompleks), kita perlu menganalisis masalah tersebut dengan memecahnya menjadi masalah yang lebih sederhana yang lebih mudah untuk ditangani/dipecahkan.

Untuk mengatasi masalah tersebut, gunakan data/informasi yang ada. Seringkali data yang ada tidak lengkap atau kita tidak mengetahui relevansinya. Kita sangat membutuhkan data, karena akan memungkinkan kita untuk menemukan masalah.

Titik awal pemecahan masalah merupakan pencarian solusi yang memungkinkan. Proses pemecahan masalah dimulai dengan mencari beberapa kemungkinan solusi, sehingga pada akhirnya kita dapat memilih salah satu yang menurut kita paling baik, cocok dan paling mudah. Setelah dipilih, upaya kami difokuskan pada perencanaan dan penerapan solusi ini, dan kita mencadangkan kemungkinan lain.

Menyadari masalah harus didahulukan daripada mencoba memecahkan masalah. Prinsip ini membantu kita untuk menyadari bahwa kita tidak boleh terburu-buru untuk menyelesaikan suatu masalah, tetapi pemecahan masalah itu harus dilakukan dengan usaha yang sungguh-sungguh, sehingga kita sampai pada solusi yang lengkap dan tepat.

Proses menghasilkan ide-ide baru harus terpisah dari proses mengevaluasi ide-ide; penyebab terakhir ini mengganggu penyebab

utama. Prinsip ini menekankan bahwa dalam pemecahan masalah, kita bebas mengasalkan ide-ide barutanpa harus terikat atau dikaitkan dengan ide-ide lama.

Situasi pilihan harus digunakan sebagai situasi masalah. Situasi masalah ditandai dengan adanya hambatan. Dalam situasi pilihan, seringkali fokusnya adalah pada dua alternatif yang harus dipilih. Dalam situasi problematis ini, perhatian tidak diarahkan pada ide-ide baru, karena fokusnya adalah pada “bagaimana” membuat pilihan yang tepat di antara dua kemungkinan tersebut. Jika kedua laternatif tidak dipilih atau tidak diinginkan, kemungkinan lain dijajaki dengan mencari ide-ide baru.

Terkadang situasi bermasalah harus diubah menjadi situasi opsional. Tujuan dari situasi masalah adalah untuk menghilangkan hambatan. Jika dua solusi ditemukan, situasi masalah dapat berubah menjadi situasi istimewa.

Solusi untuk masalah yang diajukan oleh manajemen seringkali kurang objektif dievaluasi. Usulan pemecahan masalah pemimpin umumnya diterima oleh anggota dengan sikap tertentu. Hal ini disebabkan adanya anggapan bahwa pemimpinlah yang berkuasa. Situasi ini kurang baik, karena seringkali mengurangi rasa taanggungjawab anggota dan anggota akan menyalahkan pemimpin jika solusi yang ditentukan tidak membawa hasil yang diharapkan.²²

²² Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta: Rajawali, 1985), 142.

Selain faktor-faktor yang mempengaruhi *problem solving* terdapat juga langkah-langkah yang diterapkan ketika melakukan *problem solving* seperti: menyadari adanya masalah, mengumpulkan data, menformulasikan atau pemecahan masalah yang mungkin, mengevaluasi hipotesis, jika hipotesis tidak dapat berhasil maka perlu melakukan penyelidikan literatur lagi, pembuatan eksperimen dan terakhir penarikan kesimpulan.²³

B. Teori Religious Coping Kenneth Pargameth

Kenneth I. Pargament merupakan profesor psikologi emeritus di Bowling Green State University. Religious Coping merupakan salah satu penelitiannya yang terkenal, melibatkan penggambaran keyakinan serta praktik keagamaan untuk memahami dan mengatasi stresor kehidupan. Pargament juga turut membantu merancang kuesiner yang dikenal sebagai *Religious Coping Scale* (RCOPE) untuk mengukur strategi religious coping.²⁴

Religious coping dimaknai sebagai sejauh mana individu menggunakan keyakinan agama dan praktik ritual mereka untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah, untuk mencegah atau mengurangi efek psikologis negatif dari situasi stres, yang membantu individu beradaptasi dengan situasi kehidupan yang penuh tekanan. Religious coping mencakup menggunakan praktik keagamaan sebagai

²³ Anita Maulidya, "Berpikir Dan Problem Solving" dalam Jurnal *Ihya Al-Arabiyah*, Vol. 4, No. 1, 2018, 28. <file:///D:/semester%207/newwww/berpikir%20dan%20solving.pdf>

²⁴ Kenneth I. Pargament, *Psikologi Agama dan Koping: teori, Penelitian, Praktik*, (New York: Guilford, 1997).

mekanisme koping untuk stres atau peristiwa kehidupan yang merugikan. Religius coping merupakan proses menemukan solusi yang berkaitan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Pargament juga menunjukkan bahwa strategi religius koping sering digunakan ketika seseorang menginginkan sesuatu yang tidak dapat diperoleh dari manusia, dan menemukan bahwa ia tidak dapat lagi menghadapi kenyataan. Dengan cara ini individu dapat mengubah kelemahannya menjadi kekuatan yang tak terbatas dan dengan demikian memperoleh kekuatan untuk menghadapi kenyataan ini. Hal ini didukung oleh metode wawancara yang menemukan bahwa doa adalah untuk mengatasi dan dikaitkan dengan masalah dan krisis kehidupan yang terlalu berat untuk dihadapi sendiri. Penggunaan kegiatan keagamaan seperti doa tidak hanya dilakukan oleh orang normal, tetapi kebanyakan penderita gangguan jiwa juga cenderung menggunakan doa sebagai metode koping.

Unsur agama adalah yang paling umum, paling sering ditemui, dan sering digunakan oleh banyak orang untuk menghadapi masalah yang mereka rasakan terlalu sulit untuk ditanggung sendiri. Pargament menunjukkan bahwa agama dapat menjadi bagian dari setiap struktur inti respons. Kita bisa berbicara tentang krisis agama, religious appraisal, tanggapan religius koping, hasil tanggapan, motivasi, serta tujuan agama dalam koping. Misalnya, dalam appraisal, baik primer atau sekunder, bisa juga bersifat agama. Agama menawarkan berbagai cara untuk memahami peristiwa kehidupan. Beberapa orang mengevaluasi peristiwa seperti:

hadiah dari Tuhan; hukuman dari Tuhan; ajaran dari Tuhan, dan lain-lain. Selain itu, agama dapat menjadi bagian sentral dari penilaian sekunder individu- apa yang harus dilakukan dalam situasi tertentu.

Agama dapat menjadi kontributor proses koping, membentuk karakteristik peristiwa kehidupan, aktivitas koping, dan hasil dari suatu peristiwa. Beberapa penelitian telah menunjukkan kontribusi unik dan penting dari komitmen agama dan dukungan spiritual terhadap adaptasi masyarakat terhadap krisis. Agama dapat menjadi produk dari proses koping dengan menghubungkannya kepada Tuhan. Peristiwa hasil positif lebih mungkin memicu atribusi terhadap kasih Tuhan. Hasil dari peristiwa negatif lebih mungkin dilihat sebagai akibat dari murka Tuhan. Proses dekonveksi dapat dipahami sebagai hasil negatif. Beberapa orang dalam krisis beralih ke sumber lain, atau menemukan bahwa kepercayaan mereka tidak lagi sesuai dengan mereka, bahkan jika mereka pernah menjadi agama. Oleh sebab itu, bagi sebagian orang, agama bukanlah bagian penting dari kehidupan; dan krisis tidak mengubah sikap mereka terhadap agama. Bagi yang lain, disaat krisis, agama adalah bagian dari sistem orientasi mereka.²⁵

Banyak penelitian yang berkaitan dengan strategi religius koping menemukan bahwa gaya coping paling sering digunakan untuk mengatasi banyak kondisi dan peristiwa negatif seperti kegagalan, kehilangan, kecelakaan, kemiskinan serta berbagai kondisi penuh tekanan. Ini tidak

²⁵ Dillila Fadhilah dan Susandari, "Studi Deskriptif Mengenai Religious Problem Solving Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Unisba" dalam Jurnal *Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 2016, 803-804. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4233>

diragukan lagi menunjukkan efektivitas religious coping dalam menghadapi stresor akut. Namun, religious coping setiap orang berbeda dalam cara pelaksanaannya dan jenisnya. Dalam religious coping, ada religious problem solving. Problem solving adalah proses kompleks yang melibatkan beberapa langkah aktif: mendefinisikan masalah, mengembangkan pilihan, memilih solusi, menerapkan solusi, dan mendefinisikan kembali masalah dan apa artinya bagi individu setelah masalah diselesaikan.²⁶

Seperti yang dikemukakan Pargament, ada tiga macam religious problem solving: (1). *Self-directing* (mengarahkan diri sendiri), yaitu metode coping religious yang berhubungan dengan fokus dan mengandalkan diri sendiri daipada Tuhan. Berfokus pada diri sendiri tidak berarti melupakan Tuhan, itu hanya bervariasi intensitasnya. (2). *Deffering* (tunduk), cenderung menunda dan secara pasif menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Kemudian terakhir (3). *Collaborative* (kolaboratif), yang merupakan gabungan antara *self-directing* dan *deffering*, dimana individu dan Tuhan menjadi mitra. Dalam coping ini, individu dan Tuhan secara aktif bekerja sama untuk memecahkan masalah. Selain ketiga macam religious problem solving tersebut, masih ada dua pola lainnya: (1). Positive religious coping merupakan ekspresi spiritualitas dimana hubungan dekat dengan Tuhan dan makhluk terbangun dan makna hidup dipahami. Sementara (2). Negative religious coping merupakan manifestasi dari

²⁶ Dillila Fadhilah dan Susandari, "Studi Deskriptif Mengenai Religious Problem Solving Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Unisba" dalam Jurnal *Psikologi...*, 804.

kurangnya kedekatan dengan Tuhan dan hubungan sosial, serta merupakan bentuk perjuangan untuk menemukan makna hidup. Setiap macam dan pola religius coping memiliki pendekatan serta cara yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa religius coping merupakan coping multidimensi dengan subvariabel yang berbeda. Pargament dikenal sebagai pelopor religius coping, menemukan berbagai teori religius coping, berbagai aspek dan faktor pendukung.²⁷

Adanya religious coping menurut Pargament bertujuan untuk; (1). Menemukan makna, agama berperan dalam menemukan makna. Dihadapkan pada kehidupan yang penuh penderitaan dan kebingungan, agama memberikan kerangka untuk pemahaman dan penjelasan. (2). Kontrol diri, peran agama dalam mencari kontrol. Agama menawarkan banyak jalan untuk mendapatkan rasa penguasaan dan kendali dalam menghadapi peristiwa yang memaksa individu melampaui kemampuan mereka. (3). Kenyamanan, agama dirancang untuk mengurangi ketakutan individu hidup di dunia di mana malapetaka dapat terjadi kapan saja. Namun, sulit untuk melepaskan diri dari kebosanan strategi mengatasi agama dari metode yang mungkin memiliki fungsi spiritual yang asli. (4). Kedekatan Spiritualitas (menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan), peran agama dalam mempromosikan kohesi sosial. Agama dikatakan sebagai mekanisme untuk mempromosikan

²⁷ Wendio Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian" dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 01, 2014, 52. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1769/1857/4077#:~:text=Seperti%20yang%20dikemukakan%20oleh%20Pargament,dan%20metode%20yang%20berbeda%20pula>.

solidaritas sosial dan identitas sosial. Namun, keintiman dengan orang lain seringkali didorong melalui meode spiritual, seperti menawarkan bantuan spiritual kepada orang lain dan dukungan spiritual dari pendeta atau anggota. Jadi, sulit untuk memisahkan banyak cara untuk mempromosikan keintiman dari cara yang mendorong keintiman dengan kekuatan yang lebih tinggi. (5). Transformasi kehidupan, agama pada dasarnya merupakan hal yang konservatif – membantu orang memepertahankan makna, kendali kenyamanan, keintiman, dan kedekatan dengan Tuhan. Namun, agama juga dapat membantu orang melakukan transisi besar dalam hidup; yaitu, melepaskan objek nilai lama dan menemukan sumber makna baru.²⁸



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁸ Laeli Agustia, “Religious Maturity dan Religious Coping Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif pada mahasiswa yang tinggal di pesantren)” (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan UIN Semarang), 34-37.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Profil Orang Muda Katolik (OMK) Gereja Paroki Kelsapa Surabaya

Orang Muda Katolik (OMK) merupakan komunitas yang menjadi wadah kreativitas, pengkaderan, pengembangan generasi muda di lingkungan paroki gereja Katolik. OMK berada dalam naungan Komisi Kepemudaan yang merupakan perangkat Gereja dengan tugas khusus memberikan perhatian terhadap pembinaan serta pendampingan kaum muda Katolik. Tujuannya adalah menjadi wadah yang dapat mempersatukan para pemuda Katolik untuk terus melayani Tuhan dan sesama sebagai sebuah komunitas keagamaan.

OMK Kelsapa merupakan komunitas pemuda Katolik yang terletak di bawah naungan Gereja Katolik kelsapa Surabaya. Dimana letaknya berada di Jalan Kepanjen No. 4-6 dan berdampingan dengan gedung SMA Katolik Frateran Surabaya. Pada mulanya, mudika tampak menyikapi dinamika pemuda Katolik paroki sebagai wadah baru bagi mereka di keuskupan. Pada tahun 2005, istilah OMK, Orang Muda Katolik, dicetuskan sebagai istilah baru untuk memperbaharui dinamisme pemuda Katolik. Semangat dasar OMK sederhana, yakni mengajak orang-orang Muda Katolik untuk kembali pada semangat Kepemudaan, Kekatolikan, serta Keindonesiaan. OMK Kelsapa banyak yang terlibat di berbagai

pelayanan liturgis²⁹ maupun diluar liturgis (seperti pembinaan BIAK, Pengurus Wilayah atau Lingkungan, dan lain-lain).

B. Struktur Kepengurusan Orang Muda Katolik (OMK) Gereja Katolik Kelsapa Surabaya

Susunan personalia kepengurusan Orang Muda Katolik (OMK)

Gereja Katolik Kelsapa Surabaya

- Ketua: Ferdinan Boli
- Wakil Ketua: Michael
- Bendahara/Sekretaris: ivan
- Sie Olahraga: Novryan
- Sie Liturgi: Laura dan Angel
- Sie Pengembangan Diri: Yuli

C. Kegiatan Orang Muda Katolik (OMK) Gereja Katolik Kelsapa Surabaya

1. Kegiatan Rutin

a. Olahraga bersama

Kegiatan olahraga bersama ini diadakan pada hari Minggu dan jenis olahraga yang dilakukan akan berubah-ubah. Kegiatan ini juga dilakukan hanya satu kali dalam sebulan. Kegiatan ini bertujuan untuk menampung berbagai jenis minat serta hobi OMK Kelsapa terhadap berbagai jenis olahraga.

²⁹ Berasal dari kata "liturgi" yang didefinisikan sebagai serangkaian tata cara ibadah yang digunakan di gereja-gereja kristen.

b. Pertemuan Rutin Pengurus

Pertemuan pengurus OMK dilakukan sebulan sekali, dengan agenda laporan serta mengevaluasi kegiatan selama sebulan yang telah dilalui, dan juga untuk mempersiapkan kegiatan yang akan datang.

c. Latihan Koor

Latihan koor diadakan ketika OMK mendapat tugas untuk pelayanan, saat latihan koor teman-teman OMK akan melakukan latihan menyanyi lagu-lagu yang nantinya akan dibawakan ketika tugas pelayanan.

d. Pendalaman Iman APP

Pendalaman iman ini dilakukan setiap kali umat Katolik Indonesia memasuki masa Paskah, serta pertemuannya akan diadakan empat kali. APP atau Aksi Puasa Pembangunan merupakan kesempatan untuk membangun hidup yang semakin bersolider kepada Tuhan, sesama, dan lingkungan hidup.

e. Pendalaman Iman Bulan Maria

Pendalaman iman ini dilakukan setiap kali memasuki bulan mei yang didedikasikan sebagai bulan Maria oleh Gereja Katolik. Pendalaman iman ini merupakan kesempatan untuk berdoa bersama Bunda Maria pada bulan Mei. Banyak orang katolik menjalankan devosi Rosario selama bulan Maria ini. Hal ini merupakan bentuk penghormatan OMK Kelsapa terhadap Bunda

Maria sebagai teladan pribadi yang beriman kepada Tuhan, dengan sepenuh hati serta tidak gentar menghadapi penderitaan.

f. Pendalaman Iman Bulan Kitab Suci Nasional

Pendalaman iman ini dilakukan setiap kali memasuki bulan September yang didedikasikan sebagai Bulan Kitab Suci Nasional oleh Gereja Katolik. Pendalaman iman ini merupakan kesempatan untuk lebih dalam membaca serta merenungi Kitab Suci.

g. Pendalaman Iman Bulan Rosario³⁰

Pendalaman ini dilakukan setiap kali memasuki bulan Oktober yang didedikasikan sebagai bulan Rosario oleh Gereja Katolik. Pendalaman iman ini merupakan kesempatan berdoa bersama Bunda Maria pada bulan Oktober. Hal ini merupakan bentuk penghormatan OMK Kelsapa kepada Bunda Maria sebagai teladan yang beriman kepada Tuhan dengan sepenuh hati dan tidak gentar menghadapi penderitaan.

h. Pendalaman Iman Adven

Pendalaman iman ini dilakukan setiap kali memasuki masa Natal. Pendalaman ini merupakan kesempatan bagi OMK Kelsapa untuk menghayati keutamaan-keutamaan Kristiani dalam mempersiapkan kedatangan Yesus.³¹

³⁰ Rosario merupakan doa yang dianggap paling sempurna karena didalamnya mengandung warta keselamatan yang mengagumkan. Rosario juga merupakan salah satu sarana tradisional doa kristiani yang ditujukan kepada kontemplasi wajah Kristus.

³¹ Ivan, *Wawancara*, Surabaya, 26 Juni 2022.

2. Kegiatan Non Rutin

a. OMK Broadway

Kegiatan OMK Broadway diadakan dengan tujuan untuk mengasah minat serta bakat dari setiap anggota OMK Kelsapa. Harapannya dari kegiatan ini yaitu untuk membangkitkan kembali semangat berkarya para Orang Muda Katolik Paroki Kelsapa.

b. OMK CUP

Kegiatan OMK Cup ini diadakan dengan tujuan untuk memperingati hari Kemerdekaan Indonesia, sehingga diharapkan dapat menumbuhkan jiwa kompetitif dan daya juang dari OMK Kelsapa.

c. Kunjungan Lansia

Kegiatan ini diadakan dengan tujuan untuk memberi perhatian, semangat serta hiburan terhadap lansia yang sakit dan kesepian, sehingga mereka tidak merasa ditinggalkan dan terutama supaya para lansia ini selalu merasa bahwa Yesus selalu dekat dan hadir lewat orang-orang yang datang berkunjung.

d. Lomba dan Misa Sumpah Pemuda

Kegiatan yang dilakukan untuk meyambut serta memperingati hari Sumpah Pemuda. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan jiwa kompetitif dan daya juang dari OMK Kelsapa.

e. Retrat

Kegiatan ini diadakan dengan tujuan untuk mengenali potensi dari setiap OMK Kelahiran Santa Perawan Maria dan OMK juga dapat mengenali ladang-ladang pelayanan yang ada. Tiap orang punya potensi beda-beda dan OMK pun juga menampung potensi tersebut.

f. BBQ Tahun Baruan

Kegiatan ini diadakan dengan tujuan untuk menyambut Tahun Baru. Harapan dari kegiatan ini yaitu agar bisa lebih merekatkan setiap anggota OMK di Paroki Kelahiran Santa Perawan Maria.³²

D. Problema Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelsapa Surabaya

Kecemasan merupakan fenomena yang sering terjadi pada masa dewasa awal. Kecemasan ini dipicu oleh ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah dan perubahan terhadap masa tersebut. Kecemasan bukanlah penyakit, tetapi suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan di beberapa titik dalam hidup mereka. Seringkali, kecemasan merupakan repons normal terhadap situasi yang sangat menegangkan dan oleh karena itu hanya berlangsung dalam waktu singkat. Kecemasan yang sering terjadi dapat berdampak buruk pada pekerjaan seseorang. Penting untuk diingat bahwa kecemasan dapat terjadi sendiri atau dengan gejala

³² Yuli, *Wawancara*, Surabaya, 26 Juni 2022.

lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan adalah aspek yang paling umum dari Sebagian besar penyakit psikiatri.³³

Anggota OMK juga mengalami kecemasan di masa dewasa awal. Anggota OMK biasanya berada di usia dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri dengan pola hidup baru serta harapan social baru. Penyesuaian-penyesuaian yang terjadi pada masa ini memerlukan persiapan pribadi agar dapat menghadapinya dengan baik.³⁴ Masalah dapat muncul pada titik ini jika tidak ditangani dengan baik. Menyesuaikan diri dengan peran social baru dan tantangan intelektual dapat menyebabkan stress emosional, yang dapat menjadi sumber depresi, kecemasan, dan stress. Idealnya, orang-orang di masa dewasa awal baik-baik saja dengan masalahnya, masalah yang mereka hadapi dijadikan sebagai cara untuk mengembangkan diri secara optimal pada tahap perkembangan tersebut.

Namun nyatanya, beberapa masalah tidak tertangani dengan baik, yang berujung pada berbagai masalah emosional. Salah satu masalah emosional yang muncul adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak tau atau jelas apa yang harus ditakutkan. Kecemasan tidak terikat dengan objek atau situasi, tetapi mengambang bebas. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subyektif dari kekhawtiran dan ketakutan akan ketidakpastian, ancaman, stress, dan hal-hal buruk yang

³³ Safitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 3.

³⁴ Yosua, *Wawancara*, Surabaya, 20 Juni 2022.

akan terjadi di masa depan. Kecemasan dipengaruhi oleh banyak factor, baik internal maupun eksternal.³⁵

Pemuda atau orang muda merupakan salah satu makhluk yang diperhatikan oleh Tuhan, di dunia ini semua orang pasti mengalami masalah dan tak luput juga anggota OMK akan menghadapi berbagai macam permasalahan dalam kehidupannya. Banyak juga masalah yang tidak bisa diselesaikan oleh mereka karena belum sempat menghadapinya. Mereka mungkin bisa mengatasi permasalahannya, akan tetapi jika dibiarkan maka permasalahan tersebut akan semakin besar dan lebih sulit untuk mengatasinya. Ada berbagai macam permasalahan seperti kepemimpinan, tuntutan, pengendalian, serta penugasan yang diasosiasikan dengan orang dewasa. Bahkan, anggota OMK juga bisa dihindari masalah di luar kendali mereka.

Masa keraguan penuh dengan tantangan dan peluang. Jika berhasil, itu akan menjadi saat dimana membangun kepercayaan dan identitas otentik. Sebaliknya, jika gagal, mereka akan merasa tertekan, kehilangan kepercayaan diri dan identitas mereka tidak jelas. Pada masa pertumbuhan iman, dalam proses mencari dan mengembangkan karir, mereka dihadapkan pada pilihan untuk melibatkan Tuhan atau tidak melibatkan Tuhan. Jika berhasil, inilah saatnya mereka memantapkan iman mereka, mereka tumbuh dari kepercayaan pada sinterklas menjadi kepercayaan

³⁵ Maria Annuntiata Tiara Ayu Kusuma, "Pengaruh Religisitas Terhadap kecemasan Pada anggota Komunitas Orang Muda Katolik (OMK) di Kevikepan Surabaya Selatan" Dalam Jurnal *Experientia*, Vol. 8, No. 2, Desember 2020, 96-97. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2874>

pada salib. Jika mereka gagal, mereka akan menjadi apatis, iman mereka tidak tumbuh, dan hanya mengasosiasikan pemeliharaan Tuhan dengan berkat yang terlihat.

Semua orang pasti pernah mempunyai dan mengalami sebuah permasalahan, tak terkecuali anggota OMK tentu mengalami permasalahan seperti tekanan sosial yang bisa disebut tekanan teman sebaya. Terdapat tekanan besar yang mesti dialami atas apa yang diperbuat oleh orang-orang di sekeliling mereka. Semua orang tidak dapat melawan tekanan supaya dapat diterima serta disukai orang lain. Hal ini merupakan permasalahan yang seumur hidup, orang muda katolik wajib belajar mengatasinya semenjak dini.³⁶

Anggota OMK harus belajar untuk menjadi diri sendiri dan tidak meniru orang lain. Mereka butuh belajar berpikir sendiri dan tidak serta-merta menajaki jalur hidup orang banyak. Jika seseorang meniru orang lain, dia tidak akan pernah menjadi dirinya sendiri. Tentu saja, setiap orang berusaha untuk terlihat sebagai manusia yang bermartabat, baik hati, adil, ramah, pemberani, menyenangkan dan santun. Meskipun demikian, masing-masing harus belajar mandiri dan tidak bergantung pada orang lain untuk berkembang. Anggota OMK tidak boleh berkompromi dengan apa yang benar dan baik di hadapan Tuhan untuk setuju dan hidup seperti yang mereka inginkan. Bakat yang perlu dipupuk oleh mereka adalah kemampuan untuk bertahan hidup meski independent. Umat Tuhan harus

³⁶ William, *Wawancara*, Surabaya, 20 Juni 2022.

selalu bisa menjadi kuat. Anggota OMK membutuhkan firman Tuhan sebagai pedoman hidup mereka. Hal terbaik adalah memiliki orang tua yang mencintai anak-anaknya, mencintai Tuhan, dan memimpin mereka di jalan Tuhan. Jika Tuhan tidak diizinkan menjadi penuntun, yang sebenarnya melukai jiwa orang muda adalah standar hidup yang ditetapkan orang.³⁷

Orang muda kerap kali sangat tergesa-gesa dalam hidup. Mereka ingin lebih dari dirinya yang sebenarnya dan tidak sabar untuk menikmati proses tumbuh dan berkembang. Proses pendewasaan/pematangan tidak bisa dipaksakan, karena akan menjadi boomerang di kemudian hari. Perkembangan serta pertumbuhan tentu memerlukan waktu. Setiap periode kehidupan memiliki kelebihan. Anak muda harus memberikan yang terbaik saat masih muda, dan kemudian menuai hasilnya. Kegagalan di masa muda akan menyebabkan usia tua yang tidak bahagia.

Pemuda bukanlah orang setengah dewasa. Mereka benar-benar anak muda. Kita harus membiarkan mereka menikmati masa muda mereka sepenuhnya dan tidak mencoba menjadikan mereka setengah dewasa. Sering terlihat anak usia 10 atau 12 tahun berdandan seperti anak usia 25 tahun, remaja santai saja seperti orang dewasa. Banyak dari mereka memiliki kebebasan dan kurangnya kendali yang hanya membawa mereka pada kehancuran.

³⁷ Ferdinan Boli, *Wawancara*, Surabaya, 20 Juni 2022.

Tidak heran beberapa dari mereka menjadi depresi dan sangat lelah sebelum mencapai usia dewasa. Kita dapat memahami mengapa beberapa anak muda cepat bosan dengan kehidupan mereka. Karena mereka terpaksa menjalani hidup sebagai orang dewasa sebelum waktunya. Mereka bisa bingung dengan apa yang mereka anggap sebagai kemunafikan di masa dewasa. Seorang munafik melakukan sesuatu untuk dilihat orang lain. Orang munafik mengatakan yang satu melakukan yang lain.

Mereka berpikir bahwa apa yang dikatakan dan dilakukan orang dewasa selalu benar. Tetapi ketika dewasa muda menjadi dewasa, mereka mulai menyadari bahwa orang dewasa tidak selalu melakukan apa yang seharusnya atau seharusnya mereka lakukan. Bahkan orang yang mereka percayai terkadang terbukti menjadi orang yang paling mengecewakan dan paling menyakiti mereka. Tanggapan terhadap kesiapan ini membuat sebagian anak muda berpikir bahwa tidak ada seorang pun yang jujur, peduli, dan berusaha melakukan hal yang benar. Namun, tanggapan dan kesimpulan ini salah. Adalah sembrono membuang semua kebenaran hanya karena seseorang yang kita percayai tidak hidup sesuai dengan itu. Ini bukan kesalahan faktual.

Tidak ada manusia yang sempurna, bahkan orang dewasa sekalipun. Namun, tidak semua orang dewasa munafik. Tidak semua orang yang melakukan kesalahan adalah orang munafik. Orang dewasa juga manusia, dan mereka menghadapi masalah, cobaan, dan ancaman yang

tidak disadari oleh banyak anak muda. Hanya Kristus yang sempurna, dan Dia sajalah ukuran segala sesuatu. Bahkan orang tua pun tidak sempurna. Pengkhotbah dan penatua juga tidak sempurna. Masa muda itu sendiri tidaklah sempurna. Oleh karena itu, kaum muda harus memperhatikan Kristus, bukan manusia.³⁸

Pada masa dewasa awal anggota OMK mungkin akan mengalami gejolak dan ketegangan emosi serta menimbulkan kecemasan, sebaliknya pada masa dewasa awal anggota OMK sudah memiliki nilai-nilai agama yang dianutnya. Pada masa ini, individu telah membentuk suatu pedoman nilai-nilai yang diyakininya.³⁹ Harapannya anggota OMK dapat tetap berpegang teguh pada keyakinan dan iman serta dapat melewati segala permasalahan yang dihadapi sehingga dapat melewatinya dengan baik dan tidak menimbulkan kecemasan. Namun masih ada keresahan di kalangan anggota OMK.

Dalam penelitian ini, akan terdapat 17 orang yang akan menjadi narasumber. Mereka terdiri dari Ferdinan Boli selaku ketua OMK Kelsapa, Michael wakil ketua OMK Kelsapa, Ivan sekretaris sekaligus bendahara OMK Kelsapa, Yuli sie. Pengembangan bakat OMK Kelsapa, dan juga beberapa anggota OMK Kelsapa seperti Abner, Anton, Catur, Febbyana, Handy, Kristine, Miko, Utami, Sora, William, Yosua, Hendra dan Benedictus Hendrik.

³⁸ Michael, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

³⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkemangan Suaru Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1990), 246.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Problem Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelsapa Surabaya

Problem atau masalah merupakan suatu hal yang tak asing lagi bagi kita, setiap orang pasti pernah mengalami suatu problem dalam kehidupannya, tak terkecuali anggota OMK Kelsapa. Seperti yang telah dijelaskan di bab sebelumnya sedikit banyak mengenai problem apa saja yang tengah di hadapi oleh anggota OMK Kelsapa. Umumnya dengan adanya problem, hal itu akan menjadi jalan atau salah satu sarana pengembangan diri. Hal itu akan terwujud jika mereka bisa mengatasi permasalahan dengan baik, akan tetapi jika tidak bisa mengatasi permasalahan dengan baik tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan masalah lain. Jika secara general problem yang tengah dialami oleh anggota OMK Kelsapa yakni stress dan kecemasan. Dua hal ini di sebabkan dari masalah masing-masing pribadi yang sehingga menimbulkan hal tersebut.⁴⁰

Stress adalah respon tubuh terhadap setiap kebutuhan yang dialami, suatu mobilisasi atau Gerakan pertahanan terhadap tubuh. Pertahanan tubuh memungkinkan terjadinya proses adaptasi atau penyesuaian terhadap peristiwa yang mengharuskan atau mengancam diri

⁴⁰ Benedictus Hendrik, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

sendiri, dan juga merupakan adaptasi terhadap peristiwa menengangkan yang dialami seseorang. Seseorang yang sedang stress cenderung tidak mengalami Kesehatan mental karena pikirannya terbagi antara kepentingan yang bermanfaat dan pikiran yang merusak. Pikiran destruktif tersebut dapat dipicu oleh kejadian yang tidak menyenangkan atau ancaman yang disebabkan oleh kejadian yang menyenangkan bagi kepribadian seseorang, hal ini mengganggu mekanisme keseimbangan sehingga memicu stress.⁴¹

Kecemasan sendiri merupakan suatu kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, cemas, khawatir, takut, serta disertai dengan berbagai gejala fisik.⁴² Pada dasarnya kecemasan merupakan fenomena alam yang dapat dirasakan oleh setiap orang. Bahkan kecemasan dipandang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan ada pada setiap orang dan diperlukan bagi diri manusia untuk mempertahankan diri dari stress. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi campuran yang terjadi ketika seseorang mengalami perasaan stress dan konflik batin. Aspek sadar dari kecemasan seperti ketakutan, syok, ketidakberdayaan, rasa bersalah atau berdosa, terancam, dan sebagainya. Ada juga aspek- aspek yang terjadi di luar kesadaran, dan perasaan tidak menyenangkan ini tidak dapat dihindari. Beberapa komponen kecemasan memanifestasikan dirinya dalam bentuk serangan

⁴¹ E. P. Gintings, *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya*, (Yogyakarta: Andi, 1999), 6.

⁴² Clinton J. S. Walean., dkk, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19" Dalam Jurnal *Biomedik*, Vol. 13, No. 2, 2021, 133. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/biomedik/article/view/31765/31240>

panik. Nyatanya, sering kali terasa seperti serangan panik saat kecemasan seseorang memuncak.⁴³

Stress dan kecemasan dapat timbul dari beberapa factor, baik internal atau eksternal. Masalah social dengan persahabatan atau teman dan anggota keluarga, masalah sekolah atau kampus, serta perubahan fisik merupakan factor penyebabnya. Misalnya, masalah persahabatan dan romantisme serta pilihan karier untuk memulai hidup mandiri di luar keluarga merupakan sumber stress yang umum bagi beberapa anggota OMK Kelsapa.⁴⁴ Kemampuan manajemen stress yang masih kurang dan kematangan psikologisnya belum terbentuk, Ketika stressor muncul akan menimbulkan kecemasan dan stress pada mereka. Hal yang mungkin tidak menjadi masalah pada orang dewasa, seperti jerawat atau komedo, bisa menjadi masalah yang sangat serius pada mereka yang masih masa remaja, bahkan berujung pada depresi.⁴⁵

Selain itu adanya tekanan yang terjadi karena kebutuhan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu dan tuntutan perilaku tertentu juga menimbulkan suatu kecemasan dan stress.⁴⁶ Secara umum, tekanan mendorong individu untuk meningkatkan kinerja, mengintensifkan upaya, atau mengubah tujuan perilaku. Tekanan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, dan itu berbeda untuk setiap orang. Dalam beberpa

⁴³ Jamil, "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya" Dalam Jurnal *al-Amin*, Vol. 3, No. 1, 2015, 130. <https://jurnal.stitalamin.ac.id/index.php/alamin/article/download/6/6>

⁴⁴ Catur Putra, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

⁴⁵ Kristine Natalia, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

⁴⁶ Febbyana Elfrida, *Wawancara*, Surabaya, 21 juni 2022.

kasus, tekanan dapat menguras sumber daya dalam mengejar tujuan, bahkan tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku maladaptive. Tekanan dapat berasal dari sumber eksternal, internal atau kombinasi keduanya.⁴⁷ Contoh tekanan internal ialah system nilai, konsep diri, harga diri (*Self esteem*), dan komitmen pribadi. Sedangkan tekanan eksternal, seperti tekanan waktu atau peran yang harus dimainkan seseorang, atau bisa juga berupa persaingan dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, termasuk bekerja, belajar serta mencari pasangan hidup⁴⁸.

Munculnya berbagai permasalahan pada pemuda dalam anggota OMK Kelsapa, ada yang disebabkan oleh konflik serta krisis identitas yang mereka hadapi. Oleh karena itu, mereka sangat membutuhkan pemahaman yang benar tentang dirinya dan lebih baik lagi jika dilandasi oleh keyakinannya.⁴⁹

⁴⁷ Indri Kemala Nasution, “Stres Pada Remaja”, https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47515607/13231681511-libre.pdf?1469498537=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSTRES_PADA_REMAJA.pdf&Expires=1673121162&Signature=czkTAaaYnoDajK1soxQQR0w5kHc~6iXreflm8ar0xPWGS7JUxQXaLieP1gH37ZSitrhfZnqomAEt4OHFEX36P-7Y3s6eZMYKIZTJmRKvowOpN36yO2D2EkSYrG-yVWDEvTh-RwN8-HH0xgJO~Vc-W7mLZfBn8LTrea1b8X5wjrVrCFtuyoFgP2xa6hOSuFAOxyAgYePsuauIbMF69-FKRU5rqXHbq1dEi7IfQzq4U5rPdzaJlktKX8ROvesVCsAKTaFcHcDg9Hlq85wvPx~nH0T XtiJ926gCXxAkhB~fZ7FX4TIJEiDfLV6NE1RMkTlcG8uZEXucWk84RQxhFW0g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA/. Diakses 2 januari 2023.

⁴⁸ Abner, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

⁴⁹ Sadadohape Matondang, “Memahami Identitas Diri Remaja Dalam Kristus Menurut Efesus 2:1-10” Dalam *Jurnal Illuminate: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, Vol. 1, No. 1, 2018, 106-109.
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrO_3GUebpj36QfQT9XNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1673194005/RO=10/RU=https%3a%2f%2fsttbatp-tis-medan.ac.id%2fe-journal%2findex.php%2filluminate%2farticle%2fdownload%2f%2f1/RK=2/RS=wsZ2A9d1qazX4p3AT8vcs6gS_ZE-

B. Peran Agama Dalam Mengatasi Problema Anggota Orang Muda Katolik (OMK) di Gereja Paroki Kelsapa Surabaya

Dalam melihat pemahaman makna agama di komunitas Orang Muda Katolik, mereka cenderung memahami bahwa agama merupakan pedoman hidup. Agama dalam kehidupan seseorang bermakna sebagai sistem nilai yang mengandung norma-norma tertentu. Norma-norma tersebut menjadi kerangka acuan bagi perilaku dan bersikap yang sesuai dengan keyakinan agamanya. Sebagai sistem nilai agama, agama memiliki arti khusus dalam kehidupan manusia serta dipertahankan sebagai bentuk yang khas. Disini ada juga yang memaknai agama sebagai sarana untuk lebih dekat dengan sang Pencipta. Melalui agama mereka bisa lebih dekat untuk berinteraksi dengan Tuhan.

Sebagai orang yang beragama, factor kerohanian sangat berperan, ia percaya bahwa Tuhan sebagai penolong akan selalu memberikan pertolongan kepada hambanya yang taat, selalu berusaha untuk meminta pertolongan. Spiritualitas berperan sebagai factor internal yang berperan sebagai mekanisme coping positif ketika individu mengalami kecemasan atau stress. Perubahan yang dialami anggota OMK Kelaspa menimbulkan suatu keadaan kecemasan pada diri individu dalam menghadapi kehidupan, yang dapat di kelola atau control melalui agama.⁵⁰ Karena dijelaskan dalam agama bahwa manusia hanya berhak bertakwa kepada Tuhan. Nilai-nilai yang tertanam dalam spiritualitas dapat memberikan

⁵⁰ Anton, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

efek menenangkan dalam kehidupan seseorang. Efek relaksasi ini dapat memberikan efek pada neurotransmitter di otak, yang memberikan efek relaksasi pada tubuh.⁵¹ Aspek spiritual dan religious dalam kehidupan merupakan salah satu pengaruh penting dalam kehidupan individu.

Dalam retrospeksi, fenomena menghadapi masalah dengan pendekatan agama atau keagamaan merupakan salah satu strategi coping, yakni religious coping. Religious coping sendiri jika menurut Pargament merupakan cara seseorang untuk mengatasi permasalahan berdasarkan keyakinan atau pendekatan agama. Seperti berdoa, mengabdikan diri kepada Tuhan, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah dan efek fisik psikologis dan berdamai dengan peristiwa berbahaya yang menekan kehidupan seseorang.⁵² Menurutnya, religious coping datang dalam berbagai bentuk, masing-masing diinterpretasikan secara berbeda.

Menurut Pargament, agama bisa menjadi bagian sentral dari pembangunan respon. Misalnya, peristiwa agama, penilaian agama, aktivitas religious coping, dan tujuan agama untuk coping dapat didiskusikan. Sebagai bagian dari proses coping transaksional, agama

⁵¹ Endar Timiyatun dkk., "Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja D I Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta" Dalam Jurnal *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 16, No. 3, 2021, 233-236. https://www.researchgate.net/profile/Eka-Oktavianto/publication/355596153_Correlation_of_Spiritual_Behavior_with_the_Level_of_Adolescent's_Anxiety_in_the_Working_Area_of_Primary_Health_Care_Kasihan_I_Bantul_Yogyakarta/links/6177fa91a767a03c14b5f615/Correlation-of-Spiritual-Behavior-with-the-Level-of-Adolescents-Anxiety-in-the-Working-Area-of-Primary-Health-Care-Kasihan-I-Bantul-Yogyakarta.pdf

⁵² Witrin Gamayanti, "Religious Coping Dengan Subjektive Well-Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis" Dalam Jurnal *Psymphic*, Vol. V, No. 1, 2012, 933-934. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2210>

bekerja dua arah. Pertama, agama dapat memfasilitasi proses coping dan aktivitas coping untuk menghadapi peristiwa kehidupan. Sebagai contoh, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa keyakinan agama dan dukungan spiritual memberikan kontribusi yang unik dan penting bagi penyesuaian pribadi untuk mengatasi tekanan hidup. Kedua, agama bisa menjadi hasil dari coping, yang terbentuk oleh factor-faktor lain dalam proses tersebut.⁵³ Misalnya, sebuah survey menunjukkan bahwa rasa percaya diri meningkat setelah periode kesepian, gangguan emosi, dan promosi pekerjaan.

Agama berperan penting dalam mengelola stress dan dapat memberikan arahan/bimbingan, dukungan dan harapan, serta dukungan emosional. Ada harapan dan kenyamanan melalui doa, ritual, dan keyakinan agama yang dapat membantu orang mengatasi ketika mereka mengalami tekanan hidup. Pargament juga mencatat bahwa strategi religious coping sering digunakan ketika seseorang menginginkan sesuatu yang tidak terbatas, sehingga memperoleh kekuatan untuk menghadapi kenyataan.⁵⁴

Pargament mengidentifikasi tiga strategi religious coping, collaborative, self-directing, dan deferring. Strategi kolaboratif (*collaborative*) adalah strategi coping yang paling umum, di mana individu dan Tuhan tidak lagi memainkan peran pasif dalam proses

⁵³ Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Coping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif" Dalam Jurnal *Psikologi*, Vol. 39, No. 1, 2012, 45-49. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6966>

⁵⁴ Wendio Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian" Dalam Jurnal *Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 01, 2014, 48-51. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1769>

pemecahan masalah, tetapi bekerja sama untuk memecahkan masalah individu. Tuhan memiliki active voice untuk mempengaruhi keputusan para pengikutnya.⁵⁵

Strategi ini juga banyak digunakan oleh anggota OMK untuk mengatasi permasalahan mereka. Kurang lebih 10 dari 17 mereka yang menggunakan metode ini. Selain mereka berusaha, mereka juga tidak lengah untuk selalu berdoa dan mengandalkan Tuhan dalam menemukan solusi. Seperti contoh kecemasan yang disebabkan oleh menurunnya nilai akademik, mungkin untuk sebagian orang hal ini bukanlah masalah yang serius, akan tetapi menurut sebagian dari mereka hal ini bisa menimbulkan kecemasan tersendiri. Oleh karena itu, mereka akan berusaha menyelesaikan masalah ini dengan mencari akar masalahnya dan kemudian mencari solusi untuk mengatasinya. Kemudian untuk mengatasinya mereka memutuskan akan belajar, mengikuti bimbel guna agar bisa mendapatkan kemajuan nilai dan keluar dari hal yang membuat mereka cemas. Selain itu, mereka juga akan berdoa, sembahyang kepada Tuhan, guna memberikan kemudahan dalam setiap urusan. Mereka juga memiliki beberapa ayat alkitab sebagai pegangan menjalani kehidupan.

Seperti:

Allahku akan memenuhi segala keperluanmu menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya dalam Kristus Yesus. (Filipi 4:19)

Ayat ini memberi tahu kita bahwa Tuhan akan memberkahi Kita menurut kekayaan dan kemuliaan-Nya saat kita bersiap untuk memberkahi

⁵⁵ Laela Masyitoh, "Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI" (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), 77.

orang lain. Bukan karena motif di balik perbuatan baik kita adalah untuk mendapatkan lebih banyak berkah dengan melakukan perbuatan baik. Kebutuhan tersebut tidak hanya bersifat materi, karena pada kenyataannya masih banyak kebutuhan lainnya, misalnya kebutuhan peran, kebutuhan rohani seperti kebutuhan akan kekuatan untuk mengatasi segala cobaan, kebutuhan yang bersifat sementara yaitu kebutuhan akan tekanan keuangan dan kebutuhan akan pekerjaan, serta kebutuhan fisik, kebutuhan tubuh sehat, kesehatan menua dan lain-lain.⁵⁶

Ia menyediakan pertolongan bagi orang yang jujur, menjadi perisai bagi orang yang tidak bercela lakunya. (Amsal 2:7)

Semakin banyak kita berdusta, semakin mudah bagi kita untuk membuat orang mempercayai kebohongan kita. Tapi ingat, berbohong atau dusta tidak membuat kita menjadi diri kita sendiri. Lalu suatu hari, ketika kebohongan kita menumpuk, sulit bagi kita untuk melihat siapa diri kita sebenarnya. Dan pada tingkat yang lebih serius, kita mungkin tidak akan tau apa yang sebenarnya kita inginkan. Jadi lebih baik jujur dan menjadi diri sendiri. Lagi pula Tuhan juga sangat membenci hambanya yang suka berdusta.⁵⁷

Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. (Amsal 3:5)

Maksudnya, kita sebagai umat janganlah berpaku pada pengertian kita sendiri dan merasa benar sendiri, dan tidak merasa

⁵⁶ Hendra, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

⁵⁷ Miko, *wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

membutuhkan bantuan dari yang lain. Karna pada kenyataannya apapun yang terjadi pasti atas kehendak dari Tuhan. Maka dari itu selalu percayalah atas apa yang telah Tuhan berikan atau lakukan, karena dibalik itu semua pasti terdapat kebahagiaan.⁵⁸

Sebab itu dengan yakin kita dapat berkata: Tuhan adalah Penolongku. Aku tidak akan takut. Apakah yang dapat dilakukan manusia terhadap aku?. (Ibrani 13:6)

Manusia dikenal sebagai makhluk social yang menurut penafsirannya sederhana, satu orang tidak dapat hidup sendiri. Tidak ada seorangpun yang dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Akan tetapi, ketika seseorang jatuh ke dalam dosa, Tuhan juga mengerti bahwa ia perlu di tolong. Dan di saat itu, tidak ada orang lain yang mampu membantu sesamanya, sehingga Tuhan berinisiatif untuk membantu manusia. Ketika Tuhan begitu peduli dengan setiap orang, kita benar-benar perlu percaya bahwa Tuhan yang kita sembah adalah pribadi yang paling berkuasa dalam hidup kita.⁵⁹

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan. (Yesaya 41:10)

Jangan takut, inilah panduan untuk membantu kita focus terhadap komitmen Tuhan untuk percaya pada janji Tuhan lebih dari sekedar melihat keadaan. Tidak ada rasa takut adalah pilihan Tuhan. Seperti pesawat yang terbang diatas awan, yang tidak takut meskipun dia seorang pilot, seorang pramugari, ketika dia berjalan di atas awan sejak lama, dia

⁵⁸ Kristine Natali, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

⁵⁹ Anton, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

menyadari bahwa dia mungkin memiliki masalah. Jangan khawatir, Tuhan sedih ketika legitimasi-Nya dipertanyakan, karena ketika kita tidak yakin, bukan hanya tentang perasaan kita, karakter Tuhan yang kita pertanyakan dan pertaruhkan.⁶⁰

Dalam strategi *self-directing*, individu menggunakan Tindakan mereka untuk memecahkan masalah mereka. Orang yang menggunakan strategi ini melihat diri mereka sebagai orang yang diberikan Tuhan dengan kemampuan dan sumber daya pemecahan masalah.

Dari hasil wawancara sekitar 3 dari 17 anggota OMK menyatakan bahwa ketika mengalami suatu permasalahan dan membutuhkan problem solving, mereka akan berusaha mengatasinya focus pada kemampuan sendiri dan tidak bergantung kepada Tuhan.⁶¹ Focus pada diri sendiri bukan berarti melupakan Tuhan, hanya saja intensitasnya berbeda-beda. Ini melibatkan mencari kedamaian serta bimbingan melalui mengingat Tuhan, berusaha bersabar karena Tuhan Bersama orang yang sabar, penderitaan serta kesulitan memperkuat iman dan penderitaan dapat membawa hamba lebih dekat dengan Tuhan.⁶²

Sedangkan strategi *deferring*, Tuhan mengatur strategi untuk memecahkan masalah individu sesuai dengan situasi yang sebenarnya. Individu bergantung pada Tuhan untuk memberikan Gerakan tangan/isyarat untuk memberi tahu individu solusi atas masalah yang akan digunakan. Untuk anggota OMK Kelsapa sendiri 4 dari 17 mereka

⁶⁰ Murbani Utami, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

⁶¹ Sora, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

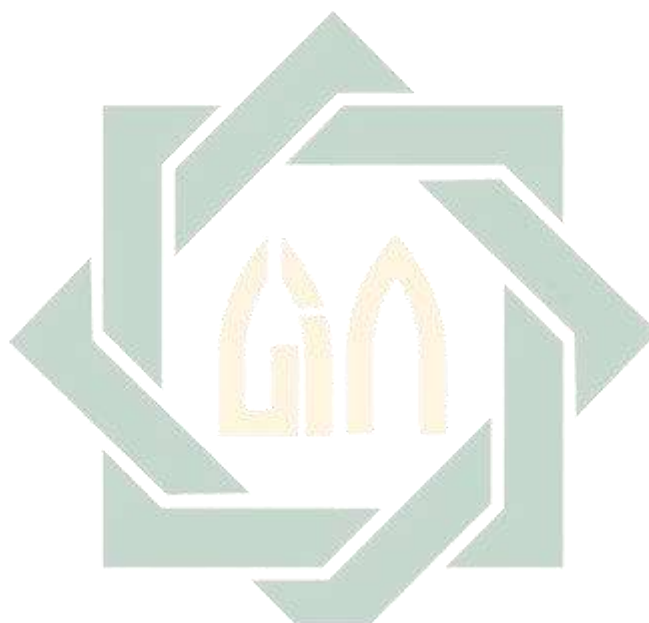
⁶² Handy Teedja, *Wawancara*, Surabaya, 21 Juni 2022.

menerapkan hal ini dalam penyelesaian masalah. Ketika individu atau anggota dari OMK mengalami suatu permasalahan, maka mereka akan langsung menyandarkannya kepada Tuhan, mereka akan memasrahkan dan menunggu kebesaran Tuhan dalam mengatasi permasalahan umatnya.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, sangat penting bagi anggota OMK untuk memiliki perilaku mental yang baik. Perilaku mental yang baik akan dapat berdampak pada aktivitas kehidupan sehari-hari manusia, terutama ketika menghadapi stressor atau masalah yang dihadapi. Dengan spiritualitas yang baik, seseorang mempercayai Tuhan untuk menawarkan bantuan dan kenyamanan kepada hamba-hamba-Nya yang taat, berdoa dan berusaha. Karena keyakinan ini dan juga berkat pertolongan Tuhan, kecemasan dan stress berkurang atau sama sekali tidak ada.

Religiusitas dan agama terbukti mampu menenangkan gejala masalah dan berperan sebagai saran mengatasi kecemasan, stress ataupun frustrasi yang dialami seseorang. Dengan agama seseorang menghindari kesempitan dan kegelapan (kebutaan). Agama memang tidak memenuhi kebutuhan jasmani, tetapi agama memberikan keluasan (melalui rasa syukur) dan kepasrahan terhadap apapun yang terjadi. Dengan demikian, akan tercipta kedamaian dan terhindar dari rasa tidak nyaman, khawatir dan cemas. Intinya, bagaimanapun juga, agama bisa muncul sebagai jawaban atas semua persoalan umat manusia dan menjadi permukaan tertinggi yang secara misterius membantu manusia menemukan kedamaian batin, meski terkadang agama bisa tampak menakutkan selain

mempesona.⁶³ Untuk mencapai kedamaian ini, seorang religious tidak perlu diam tentang nilai-nilai ditemukannya, tetapi ia harus menanggapi, dan bahkan dipaksa secara batiniah, untuk menanggapi. Menyikapi nilai-nilai agama tersebut diikuti dengan pemaparan prinsip-prinsip agama yang akan memberikan pedoman dalam berpikir dan berperilaku yang justru dapat mengurangi gejala kecemasan dan frustrasi yang dialami seseorang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶³ Aris Saefulloh, "Peran Agama Sebagai sarana Mengatasi Frustrasi dan Depresi: Sebuah Telaah PSikologis" Dalam Jurnal *Komunika: Jurnal dakwah dan Komunikasi*, Vol. 2, No.2, 2008, 121-126.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi1po7ep7n8AhUacGwGHWaoAuQQFnoECAkQAQ&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F144631-ID-peran-agama-sebagai-sarana-mengatasi-fru.pdf&usg=AOvVaw1rQdimRXRoPWEocZMsi7xO>

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pemaparan yang telah di jelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa.

1. Pada masa dewasa awal anggota OMK Kelsapa mungkin akan mengalami gejala dan ketegangan emosi serta menimbulkan kecemasan. Aspek sadar dari kecemasan seperti ketakutan, syok, ketidakberdayaan, rasa bersalah atau berdosa, terancam, dan sebagainya. Ada juga aspek- aspek yang terjadi di luar kesadaran, dan perasaan tidak menyenangkan ini tidak dapat dihindari. Beberapa komponen kecemasan memanifestasikan dirinya dalam bentuk serangan panik. Nyatanya, sering kali terasa seperti serangan panik saat kecemasan seseorang memuncak. Stress dan kecemasan dapat timbul dari beberapa factor, baik internal atau eksternal. Masalah social dengan persahabatan atau teman dan anggota keluarga, masalah sekolah atau kampus, serta perubahan fisik merupakan factor penyebabnya. Misalnya, masalah persahabatan dan romantisme serta pilihan karier untuk memulai hidup mandiri di luar keluarga merupakan sumber stress yang umum bagi beberapa anggota OMK Kelsapa.

Selain itu adanya tekanan yang terjadi karena kebutuhan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu dan tuntutan perilaku tertentu juga menimbulkan suatu kecemasan dan stress. Secara umum, tekanan

mendorong individu untuk meningkatkan kinerja, mengintensifkan upaya, atau mengubah tujuan perilaku. Tekanan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, dan itu berbeda untuk setiap orang.

Dalam menyelesaikan masalah mereka menggunakan metode religious coping, dan tersapat tiga strategi didalamnya yakni, self-directing, deferring, dan collaborative.

2. Sedangkan dalam melihat pemahaman makna agama anggota OMK Kelsapa, mereka cenderung memahami bahwa agama merupakan pedoman hidup. Agama dalam kehidupan seseorang bermakna sebagai sistem nilai yang mengandung norma-norma tertentu. Agama berperan penting dalam mengelola stress dan dapat memberikan arahan/bimbingan, dukungan dan harapan, serta dukungan emosional. Ada harapan dan kenyamanan melalui doa, ritual, dan keyakinan agama yang dapat membantu orang mengatasi ketika mereka mengalami tekanan hidup.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, sangat penting bagi anggota OMK untuk memiliki perilaku mental yang baik. Perilaku mental yang baik akan dapat berdampak pada aktivitas kehidupan sehari-hari manusia, terutama ketika menghadapi stressor atau masalah yang dihadapi. Dengan spiritualitas yang baik, seseorang mempercayai Tuhan untuk menawarkan bantuan dan kenyamanan kepada hamba-hamba-Nya yang taat, berdoa dan berusaha. Karena keyakinan ini dan juga berkat pertolongan Tuhan, kecemasan dan stress berkurang atau

sama sekali tidak ada. Religiusitas dan agama terbukti mampu menenangkan gejolak masalah dan berperan sebagai saran mengatasi kecemasan, stress ataupun frustasi yang dialami seseorang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ali, Abdullah. 2007. *Agama dalam Ilmu Perbandingan*. Bandung: Nuansa Aulia.
- B., Elizabeth Hurlock. 1990. *Psikologi Perkemangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Faesal, Sanafiah. 2002. *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Fatoni, Abdurrahman. 2011. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gintings, E. P. 1999. *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: Andi.
- Gulo. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Ofset, Edisi Refisi.
- I., Kenneth Pargament. 1997. *Psikologi Agama dan Koping: teori, Penelitian, Praktik*, New York: Guilford.
- Kartono, Kartini. 1985. *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*. Jakarta: Rajawali.
- Kusumastuti, Adhi dan Ahmad Mustamil Khoiron. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: LPSP.
- Pickering, Peg. 2001. *How to Manage Conflict*. Franklin Lakes: NJ National Press Publication.
- Ramaiah, Safitri. 2003. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rubini, Bibin dan Widodo Sunaryo. 2016. *Pemecahan Masalah Dan Pengambilan Keputusan Yang Efektif (Effective Problem Solving And Decision Making)*. Bogor: Paspas Press.

Skripsi dan Jurnal

- Agustia, Laeli. 2019. "Religious Maturity dan Religious Coping Pada Mahasiswa (Studi Deskriptif pada mahasiswa yang tinggal di pesantren)" Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan UIN Semarang.
- Angganantyo, Wendio. 2014. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian" Jurnal *Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 01. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1769/1857/4077#:~:text=Seperti%20yang%20dikemukakan%20oleh%20Pargament,dan%20metode%20yang%20berbeda%20pula.>
- Angganantyo, Wendio. 2014. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian" Dalam Jurnal *Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 01. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1769>
- Annuntiata, Maria Tiara Ayu Kusuma. 2020. "Pengaruh Religisitas Terhadap kecemasan Pada anggota Komunitas Orang Muda Katolik (OMK) di Kevikepan Surabaya Selatan" Dalam Jurnal *Experientia*, Vol. 8, No. 2. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2874>
- C., Gerry J. Takaria. 2014. "Mengelola Konflik Yang Terjadi Diantara Umat Tuhan" dalam Jurnal *Koinonia*, Vol. 8, No. 2. <https://media.neliti.com/media/publications/106194-ID-none.pdf>
- Fadhilah, Dillila dan Susandari. 2016. "Studi Deskriptif Mengenai Religious Problem Solving Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Unisba" Jurnal *Psikologi*, Vol. 2, No. 2. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4233>
- Gamayanti, Witrin. 2012. "Religious Coping Dengan Subjektive Well-Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis" Dalam Jurnal *Psychopathic*, Vol. V, No. 1. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2210>
- J., Clinton S. Walean dkk. 2021. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19" Dalam Jurnal *Biomedik*, Vol. 13, No. 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/biomedik/article/view/31765/312>
- 40
- Jamil. 2015. "Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya" Dalam Jurnal *al-Amin*, Vol. 3, No. 1. <https://jurnal.stitalamin.ac.id/index.php/alamin/article/download/6/6>
- Khoirul, Affiana Masfufah. 2020. "Implementasi Karakter Keagamaan Dalam

Pembinaan Moral Karang Taruna Desa Banyukuning Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang Tahun 2019-2020”, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri, Salatiga.
<http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/8536/1/SKRIPSI%20AFFIANA%20A%20CC.pdf>

Luminang, Juliana. 2015. “Dinamika Konflik Dalam Organisasi” *Jurnal Acta Diurna*, Vol. IV, NO. 2. <file:///D:/semester%207/newwww/dinamika-konflik-dalam-organisasi.pdf>

Mantovanny, Marianus Tapung dkk. “Membangun Kesadaran Kritis Orang Muda Manggarai Dalam Menanggapi Fenomena Bunuh Diri Dengan Pendekatan Categorical Group Guidance” Dalam *Jurnal Randang Tana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 3, No. 3.
<http://unikastpaulus.ac.id/jurnal/index.php/jrt/>

Masyitoh, Laela. 2007. “Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI” *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Matondang, Sadadohape. 2018. “Memahami Identitas Diri Remaja Dalam Kristus Menurut Efesus 2:1-10” Dalam *Jurnal Illuminate: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, Vol. 1, No. 1.
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrO_3GUEbpj36QfQT9XNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1673194005/RO=10/RU=https%3a%2f%2fsttbaptis-medan.ac.id%2fe-journal%2findex.php%2filluminate%2farticle%2fdownload%2f%2f1/RK=2/RS=wsZ2A9d1qazX4p3AT8vcs6gS_ZE-

Maulidya, Anita. 2018. “Berpikir dan Problem Solving” *Jurnal Ihya Al-Arabiyah*, Vol. 4, No. 1.
<file:///D:/semester%207/newwww/berpikir%20dan%20solving.pdf>

Mulyadi. 2016. “Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan” *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, Vol. VI, Edisi 02.
<https://moraref.kemenag.go.id/documents/article/98775960702164322/download>

- Saefulloh, Aris. 2008. "Peran Agama Sebagai sarana Mengatasi Frustrasi dan Depresi: Sebuah Telaah PSikologis" Dalam Jurnal *Komunika: Jurnal dakwah dan Komunikasi*, Vol. 2, No. 2.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi1po7ep7n8AhUacGwGHWaoAuQQFn_oECAkQAQ&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F144631-ID-peran-agama-sebagai-sarana-mengatasi-fru.pdf&usg=AOvVaw1rQdimRXRoPWEocZMsi7xO
- Sofiati, Muhana Utami. 2012. "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif" Dalama Jurnal *Psikologi*, Vol. 39, No. 1.
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6966>
- Suteng, Bambang Sulasamon. 2012. "Problem Solving: Signifikasi, Pengertian, Dan Ragamnya" Jurnal *Elektronik Universitas Kristen Satya Wacana*, Vol. 28, No. 2. <file:///D:/semester%207/newwww/problem%20solving.pdf>
- Timiyatun, Endar dkk. 2021. "Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja D I Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta" Dalam Jurnal *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 16, No. 3. https://www.researchgate.net/profile/Eka-Oktavianto/publication/355596153_Correlation_of_Spiritual_Behavior_with_the_Level_of_Adolescent's_Anxiety_in_the_Working_Area_of_Primary_Health_Care_Kasihan_I_Bantul_Yogyakarta/links/6177fa91a767a03c14b5f615/Correlation-of-Spiritual-Behavior-with-the-Level-of-Adolescents-Anxiety-in-the-Working-Area-of-Primary-Health-Care-Kasihan-I-Bantul-Yogyakarta.pdf

Informan

- Abner. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.
- Anton. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.
- Benedictus Hendrik. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.
- Catur Putra. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.
- Febbyana Elfrida. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 juni 2022.
- Ferdinan Boli. (Ketua OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya, 19 Juni 2022

Handy Teedja. (Anggota OMK). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

Hendra. (Anggota OMK). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

Ivan. (Sekretaris dan Bendahara OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 26 Juni 2022.

Kristine Natali. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

Michael. (Wakil Ketua OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

Miko. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

Murbani Utami. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

Sora. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 21 Juni 2022.

William. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 20 Juni 2022.

Yosua. (Anggota OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 20 Juni 2022.

Yuli. (Sie. Pengembangan Bakat OMK Kelsapa). *Wawancara*. Surabaya. 26 Juni 2022.

Internet

Indri Kemala Nasution, “Stres Pada Remaja”,

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47515607/13231681511-libre.pdf?1469498537=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSTRES_PADA_REMAJA.pdf&Expires=1673121162&Signature=czkTAaaYnoDajK1soxQQR0w5kHc~6iXreflm8ar0xPWGS7JUsXQXaLieP1gH37ZSitrhfZNqomAEt4OHFEX36P-7Y3s6eZMYKIZTJmRKvowOpN36yO2D2EkSYrG-vVWDEvTh-RwN8-HH0xgJO~Vc-W7mLZfBn8LTrea1b8X5wjrVrCFtuyoFgP2xa6hOSuFAOxyAgYePsuauIbMF69-FKRU5rqXHbq1dEi7IfQzq4U5rPdzaJiktKX8ROvesVCsAKTaFcHcDg9Hlq85wvPx~nH0TXtiJ926gCXxAkhB~fZ7FX4TIJEiDfLV6NEn1RMkTlcG8uZEXucWk84RQxhFW0g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA/. Diakses 2 januari 2023.