



HIJRAH SEBAGAI STRATEGI COPING DALAM MENGHADAPI TOXIC RELATIONSHIP

Filzah Syakiroh Ranau Pati¹, Ike Utia Ningsih²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

e-mail: [*filzran@gmail.com](mailto:filzran@gmail.com)

ABSTRAK

Hubungan romantis yang tidak sehat (toxic relationship) dapat memicu tekanan emosional dan psikologis, terutama pada remaja dan dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana proses hijrah dijalani sebagai strategi coping oleh individu yang mengalami hubungan toksik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus tunggal dengan subjek seorang mahasiswa berusia 19 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hijrah menjadi titik balik dalam perjalanan penyembuhan emosional subjek, di mana pendekatan coping spiritual dan refleksi eksistensial memegang peranan penting. Proses ini dianalisis dengan teori coping Lazarus dan Folkman, spiritual coping dari Pargament, serta teori psikologi humanistik dan eksistensial. Temuan ini menunjukkan bahwa hijrah bukan hanya peralihan religius, tetapi juga proses transformasi psikologis yang signifikan dalam mengatasi luka emosional akibat relasi yang tidak sehat.

Kata kunci: Coping, Hijrah, Hubungan Toksik, Psikologi Eksistensial, Spiritualitas

ABSTRACT

Unhealthy romantic relationships can trigger emotional and psychological distress, especially among adolescents and young adults. This study aims to explore how the process of hijrah is used as a coping strategy by individuals who have experienced toxic relationships. Using a qualitative single-case study method, the subject of this research is a 19-year-old female student. The results of the interview revealed that hijrah became a turning point in the subject's emotional healing journey. Spiritual coping and existential reflection played key roles. This process is analyzed using Lazarus and Folkman's coping theory, Pargament's religious coping, as well as humanistic and existential psychology theories. The findings indicate that hijrah is not merely a religious shift, but also a meaningful psychological transformation in overcoming emotional wounds from unhealthy relationships.

Keywords: Coping, Existential Psychology, Hijrah, Spirituality, Toxic Relationship

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial yang sarat dengan eksplorasi identitas, nilai, serta relasi interpersonal. Dalam tahap ini, individu mengalami transisi emosional dan sosial yang kompleks, termasuk keterlibatan dalam hubungan

romantis. Salah satu tantangan umum yang dihadapi oleh remaja adalah keterlibatan dalam hubungan romantis yang tidak sehat atau dikenal dengan istilah toxic relationship. Hubungan semacam ini ditandai oleh ketidakseimbangan kekuasaan, manipulasi emosional, dan komunikasi yang tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan toksik dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan harga diri, bahkan trauma relasional (Dutton & Goodman, 2005).

Dalam konteks masyarakat muslim, muncul fenomena hijrah sebagai bentuk respons terhadap krisis identitas atau tekanan hidup. Hijrah dalam pengertian kontemporer tidak hanya merujuk pada perpindahan fisik atau simbolik dari kehidupan yang dianggap kurang religius menuju kehidupan yang lebih taat secara spiritual, melainkan juga mencerminkan usaha individu dalam membangun makna hidup baru dan pertumbuhan diri. Fenomena hijrah menjadi tren yang semakin terlihat dalam kalangan generasi muda Muslim Indonesia dalam beberapa tahun terakhir, yang tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan eksistensial.

Hijrah dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk strategi coping yang berakar pada nilai spiritual dan refleksi eksistensial. Pargament (1997) mendefinisikan religious coping sebagai usaha individu untuk mencari makna dan kendali melalui kedekatan dengan Tuhan saat menghadapi tekanan. Coping religius menjadi sarana untuk menavigasi pengalaman traumatis atau penuh tekanan menuju penerimaan dan keseimbangan emosional. Penelitian Delvita dan Fitria (2022) menunjukkan bahwa individu berhijrah menunjukkan peningkatan kesejahteraan subjektif karena coping religius yang positif, yang mencakup peningkatan makna hidup, harapan, dan dukungan sosial spiritual.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam proses hijrah sebagai strategi coping terhadap hubungan toksik, serta mengkaji dinamika psikologis yang melatarbelakanginya melalui pendekatan teori-teori psikologi dan spiritualitas. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai mekanisme coping spiritual sebagai pendekatan alternatif dalam menyikapi krisis psikologis yang dialami remaja atau dewasa muda. Ia memperdalam ibadah, bergabung dengan komunitas Islami, dan membangun kembali jati

dirinya melalui kegiatan positif. Proses ini membantu subjek mengelola emosinya dan menemukan arah hidup baru.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal, yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif seseorang dalam menghadapi situasi krisis. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengungkap makna dan proses psikologis yang kompleks dalam konteks kehidupan nyata subjek.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi berusia 19 tahun yang pernah menjalani hubungan romantis toksik selama kurang lebih satu tahun, dan kemudian memilih untuk berhijrah sebagai respon terhadap tekanan emosional yang dialaminya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu dipilih berdasarkan kriteria relevansi dengan fenomena yang diteliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam (in-depth interview), yang dilakukan dalam suasana yang nyaman dan non-formal agar subjek merasa bebas mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Wawancara berlangsung dalam beberapa sesi, dengan pertanyaan terbuka yang bersifat eksploratif. Untuk menjaga validitas data, peneliti juga mencatat ekspresi nonverbal, suasana emosional, serta melakukan klarifikasi atas beberapa jawaban subjek.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, dengan langkah-langkah seperti transkripsi hasil wawancara, koding data, identifikasi tema utama, dan interpretasi makna. Peneliti mengacu pada pendekatan induktif, yaitu membangun pemahaman dari narasi dan pengalaman subjek tanpa prasangka teoritis yang ketat, namun tetap diarahkan oleh kerangka konseptual coping, spiritualitas, dan perubahan psikologis yang relevan.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping terdiri dari dua jenis utama: emotion-focused coping dan problem-focused coping. Emotion-focused coping berfokus pada pengaturan respon emosional terhadap situasi stres, sedangkan problem-focused coping bertujuan mengubah atau mengatasi sumber stres itu sendiri. Dalam studi ini,

subjek pada awalnya menggunakan strategi emotion-focused coping seperti menangis, menyendiri, dan menulis jurnal, yang kemudian berkembang menjadi problem-focused coping melalui pengambilan keputusan untuk memutuskan hubungan toksik dan memulai proses hijrah.

Pargament (1997) mengemukakan bahwa religious coping dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu positive religious coping dan negative religious coping. Positive religious coping mencakup mekanisme seperti pencarian makna melalui spiritualitas, kedekatan dengan Tuhan, dan penggunaan ibadah sebagai sarana penyembuhan. Subjek menunjukkan bentuk coping ini melalui peningkatan ibadah, keterlibatan dalam komunitas keagamaan, serta perenungan nilai-nilai religius. Perubahan cara pandang terhadap hidup dan hubungan setelah hijrah menjadi bukti keberhasilan dari mekanisme coping religius ini.

Dari perspektif humanistik, Rogers (1961) menjelaskan bahwa individu yang mengalami pengalaman emosional yang signifikan dapat ter dorong untuk melakukan refleksi diri dan mengejar aktualisasi diri. Dalam kasus subjek, proses hijrah menjadi momentum refleksi dan pembentukan identitas baru yang lebih autentik dan selaras dengan nilai personal dan spiritual. Maslow (1970) juga mengaitkan aktualisasi diri dengan kondisi psikologis yang sehat dan terintegrasi, yang tampak dalam peningkatan motivasi intrinsik subjek untuk menjadi lebih baik secara pribadi maupun spiritual.

Dalam kerangka psikologi eksistensial, Frankl (2006) memperkenalkan konsep "will to meaning" sebagai motivasi utama manusia dalam mencari makna hidup, khususnya dalam penderitaan. Subjek dalam penelitian ini mengalami krisis makna akibat hubungan yang merusak, namun mampu mentransformasikannya menjadi pencarian nilai dan tujuan hidup baru melalui proses hijrah. Transformasi ini merupakan bentuk pertumbuhan pasca trauma (post-traumatic growth) yang mencerminkan pencapaian keseimbangan emosional dan spiritual.

Selain itu, teori transformative learning dari Mezirow (1991) juga relevan dalam menjelaskan perubahan cara pandang dan sistem nilai subjek. Melalui refleksi kritis terhadap pengalaman relasional dan emosional, subjek mengalami rekonstruksi makna hidup yang lebih adaptif dan mendalam. Proses hijrah menjadi ruang belajar yang

transformatif, di mana subjek tidak hanya menemukan ketenangan, tetapi juga makna, arah hidup, dan identitas baru.

Temuan ini konsisten dengan studi Delvita dan Fitria (2022), serta Triwahyuni dan Kadiyono (2020), yang menunjukkan bahwa coping religius memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan pembentukan perilaku adaptif dalam menghadapi stresor kehidupan. Penelitian ini memperluas pemahaman tersebut dengan menyoroti bahwa hijrah, dalam konteks hubungan toksik, merupakan strategi coping integratif yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan spiritual yang saling menguatkan.

Simpulan

Hijrah sebagai strategi coping memiliki dimensi emosional, kognitif, dan spiritual yang saling terintegrasi. Dalam kasus ini, hijrah menjadi medium penyembuhan dan transformasi diri dari tekanan hubungan toksik. Proses hijrah tidak hanya membantu subjek keluar dari hubungan yang menyakitkan, tetapi juga menuntunnya pada pencarian makna hidup yang lebih dalam, peningkatan keimanan, dan pembentukan identitas diri yang lebih sehat. Melalui refleksi, ibadah, dan lingkungan sosial yang mendukung, subjek berhasil mengelola tekanan psikologis serta membentuk pola pikir dan perilaku baru yang lebih adaptif. Dengan demikian, hijrah terbukti tidak hanya sebagai tindakan religius semata, melainkan juga sebagai bentuk pertumbuhan psikologis yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Referensi

- Aprilianto, I., & Mardiana, M. (2021). Pengaruh coping religius terhadap self-efficacy pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 105–117.
- Delvita, N., & Fitria, H. (2022). Coping religius Islam terhadap subjective well-being pada individu berhijrah. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 87–98.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Hakimi, M., & Zuhadi, F. (2023). Coping stres dalam perspektif Islam: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemasyarakatan*, 7(1), 33–42.
- Ikhwanisifa, N., & Raudatussalamah, R. (2022). Religious coping dan tawakkal terhadap subjective well-being remaja Melayu. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 4(1), 20–31.

- Kurniasih, I., & Aini, N. (2021). Spiritualitas dalam psikologi Islam: Solusi menghadapi quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam dan Kesejahteraan*, 3(1), 24–33.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality (2nd ed.). Harper & Row.
- Mezirow, J. (1991). Transformative dimensions of adult learning. Jossey-Bass.
- Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin Harcourt.
- Triwahyuni, S., & Kadiyono, A. L. (2020). Strategi coping religius pada pekerja garmen. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 45–56.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
<https://doi.org/10.1037/a0022511>