

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN STRES PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Riau



Oleh:

ABDUL AZIZIL HAKIM SURHAM

NPM : 158110167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2019

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN STRES PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

ABDUL AZIZIL HAKIM SURHAM

158110167

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 28 Desember 2019

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog

Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog

Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Universitas Islam Riau

Pekanbaru, 28 Desember 2019

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Abdul Azizil Hakim Surham dengan disaksikan oleh seluruh dewan penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 28 Desember 2019
Yang menyatakan,

Abdul Azizil Hakim Surham
158110167

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

ABDUL AZIZIL HAKIM SURHAM

158110167

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang beragama Islam. Subjek penelitian berjumlah 97 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang diberikan pada subjek, yaitu skala stres yang disusun berdasarkan teori stres dari Selye (dalam Hardjana, 2006), dan sedangkan skala religiusitas disusun berdasarkan aspek religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001). Data dianalisis dengan menggunakan uji kolerasi *spearman rank order* dimana diperoleh nilai $r = 0,226$ dengan nilai Sig = 0,26 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian, hipotesis ditolak.

Kata Kunci: Stres, Religiusitas, dan Mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND STRESS
IN STUDENTS WHO ARE PREPARING THEIR THESIS***

ABDUL AZIZIL HAKIM SURHAM

158110167

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between religiosity and stress in students who are preparing their thesis. The subjects in this study were muslim students who were preparing their thesis. There were 97 research subjects taken using purposive sampling technique. The hypothesis in this study is there is a relationship between religiosity and stress in students who are preparing their thesis. The data collected using two measuring tools given to the subject, namely the stress scale compiled based on the theory of stress from Selye (in Hardjana, 2006), and the scale of religiosity is arranged based on the religiosity aspect proposed by Glock and Stark (in Ancok & Suroso, 2001). Data were analyzed using the Spearman rank order correlation test in which the value of $r = 0.226$ with $Sig = 0.26$ ($p > 0.05$) showed that there was no significant relationship between religiosity and stress in students who were preparing their thesis. Thus, the hypothesis is rejected.

Keywords: Stress, Religiosity, and Students

علاقة الأديان مع الإجهاد لدى الطلاب الذين يستكملون هذه الرسالة

عبد العزيز الحكيم سرحام

158110167

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التدين والإجهاد لدى الطلاب الذين يعدون أطروحتهم. المواضيع في هذه الدراسة هي الطلاب الذين كانوا يستعدون أطروحة أن مسلم. كان هناك 97 موضوعات بحثية مأخوذة باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة. الفرضية المقترحة في هذه الدراسة هي أن هناك علاقة بين التدين والإجهاد لدى الطلاب الذين يعدون أطروحتهم. تستخدم البيانات التي تم جمعها في هذه الدراسة أداتين للقياس تم إعطاؤهما للموضوع ، وهما مقياس الإجهاد الذي تم تجميعه استنادًا إلى نظرية الإجهاد من سيل ي (في حرجنا ، 2006) ، وبينما يتم ترتيب مقياس التدين بناءً على جانب التدين الذي اقترحته غلوك و ستارك (في انجوك و سوراص ، 2001). تم تحليل المعطيات باستخدام اختبار ارتباط ترتيب سبيرمان حيث أظهرت قيمة $r = 0.226$ مع $(p > 0.05)$ (Sig = 0.26) أنه لا توجد علاقة معنوية بين التدين والإجهاد لدى الطلاب الذين كانوا يعدون أطروحتهم. وهكذا ، يتم رفض الفرضية.

الكلمة المفتاحية: إجهاد النفس ، التدين ، الطلاب

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini dipersembahkan kepada orang yang paling berjasa dalam kehidupan ini yaitu keempat orang tua yang paling disayangi dan dibanggakan.

**Ayahanda Alm. Suri Hamidi
dan
Ibunda Syamsidar Leli**

Semoga skripsi dan gelar yang telah didapatkan dapat membuat bangga.

Amin Yaa Rabbal 'Alamin

MOTTO

“Bukan kita yang hebat, tapi Allah yang telah memudahkan urusan kita.” (Abdul Azizil Hakim Surham)



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi.) pada program Strata 1 (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril ataupun materi, yaitu kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, S.H., MCI., selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Ibu Tengku Nila Fadhliha, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Ahmad Hidayat, S.Thi.,M.Psi Psikolog selaku sekretaris prodi fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus dosen penguji ujian skripsi penulis.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan, dorongan dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan saran serta perbaikan yang bermanfaat agar skripsi ini menjadi lebih baik.
10. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Yanwar Arief.,M.Psi.,Psikolog, Bapak Sigit Nugroho.,M.Psi.,Psikolog, Ibu Tengku Nila Fadhlia.M,Psi.,Psikolog, Ibu Irma Kusuma Salim M,Psi.,Psikolog, Ibu Lisfarika Napitupulu M,Psi.,Psikolog., Ibu Yulia Herawati S.Psi,MA, Bapak Ahmad Hidayat S.Thi M,Psi.,Psikolog, Ibu Syarifah Farandinas.Psi.,MA, Bapak Fikri M.Si, Ibu Juliarni Siregar.,M.Psi.,Psikolog, Ibu Leni Armayati M.Si, Ibu Dr Raihanatu Binqolbi Ruzain M.Kes, Bapak Didik Widianoro.,M.Psi.,Psikolog, Ibu Icha Herawati.S.Psi.,M.Soc.,S.C yang pernah mengajar penulis selama menempuh pendidikan di fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Ibu Hj.Nurbaiti, Bapak Ridho Lesmana S.T, Ibu Hj Sovia Endang, Ibu Masriva

S.Kom, Bapak Wan Rahmad Maulana S.E Ibu Eka Mailina S.E. dan Ibu Liza Fahrani S.Psi yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.

12. Kedua orang tua yang merawatku dari kecil hingga saat ini Ayahanda Alm. Suri Hamidi, ibunda Syamsidar Leli. Serta saudara-saudara ku, abang pertama Muhammad Arif Surham, SE., Sy, abang kedua Muhammad Kamil Surham, S.Pd, dan seluruh adek perempuan ku Azka Nabila Surham, Rosya Datul Izzati Surham, Liyana Azizah Surham yang selalu memberikan kasih sayang tiada henti serta semangat dan motivasi kepada peneliti untuk selalu giat dalam perkuliahan.
13. Terima kasih kepada teman-teman sepejuanganku yang membantu serta memberikan semangat dan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini, kepada Isra Baharuddin, Richard Octrisan, Alkhadri Aziz, Muhammad Fariz, Rafky Dwi Saputra, Rizky Kurniadi, Rahman Dhanu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini mungkin masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan tanggapan dan masukan yang bermanfaat dan berharga bagi peneliti.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 28 Desember 2019

Abdul Azizil Hakim Surham

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Masalah	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Stres	9
2.2 Religiusitas	14
2.3 Dinamika Psikologis	19
2.4 Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.3 Definisi Operasional.....	25
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	26
3.6 Reliabilitas dan Validitas	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Pelaksanaan Penelitian	37
4.2 Hasil Penelitian	37
4.3 Kategorisasi Variabel.....	38
4.4 Hasil Uji Asumsi.....	42
4.5 Pembahasan.....	44
4.6 Kelemahan Penelitian.....	47
BAB V PENUTUP.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Skor Pernyataan <i>Favorable</i>	29
Tabel 3.2 Kategori Skor Pernyataan <i>Unfavorable</i>	29
Tabel 3.3 <i>BluePrint Try Out</i> Skala Stres.....	30
Tabel 3.4 <i>BluePrint</i> Skala Penelitian Stres	30
Tabel 3.5 <i>BluePrint Try Out</i> Skala Religiusitas.....	32
Tabel 3.6 <i>BluePrint</i> Skala Penelitian Religiusitas	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	34
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Umur.....	38
Tabel 4.3 Gambaran Empirik Variabel Religiusitas	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Religiusitas	40
Tabel 4.5 Deskripsi Tingkat Religiusitas	40
Tabel 4.6 Gambaran Empirik Variabel Stres	41
Tabel 4.7 Deskripsi Tingkat Stres.....	41
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.9 Uji Linearitas.....	43
Tabel 4.10 Analisis Uji Hipotesis	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Skala *Try Out*
- Lampiran II Indikator Variabel Penelitian
- Lampiran III Tabulasi Data *Try Out*
- Lampiran IV Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas *Try Out*
- Lampiran V Skala Penelitian
- Lampiran VI Normalitas dan Linearitas
- Lampiran VII Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran VIII Regression
- Lampiran IX Surat-surat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menuntut ilmu di bangku kuliah sebagai mahasiswa memang cukup berat. Dengan berbagai tugas yang diberikan, beragam ujian, juga kewajiban-kewajiban yang harus dijalani membuat munculnya stres pada diri mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi.

Hardjana (1994) menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Oates (dalam Mahsun, 2004) mengatakan bahwa stres berarti apa yang dirasakan ketika individu didorong ke dalam batas-batas kekuatan dan energi individu. Stres disebabkan oleh naluri tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi, tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam (Mahsun, 2004). Stres pada dasarnya merupakan reaksi normal pada setiap individu, stres adalah reaksi alami tubuh terhadap ketegangan, tekanan serta perubahan dalam kehidupan. Sarafino (2012) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Dalam kalangan mahasiswa tingkat akhir, pembicaraan tentang stres menjadi sangat umum dan populer. Populeritas masalah stres ini

didorong oleh fenomena stres yang terjadi dalam kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sekarang ini, menyusun skripsi nampaknya merupakan hal yang menakutkan yang mau tidak mau wajib dijalani karena bagi sebagian mahasiswa menyusun skripsi dianggap pekerjaan yang sangat berat. Pekerjaan yang dianggap berat oleh mahasiswa tersebut adalah dalam menentukan judul pada skripsi, mencari literatur, seringnya revisi dan lain-lain (Riewanto, 2003).

Membuat mahasiswa merasa ada tekanan dalam dirinya yang dapat mengakibatkan stres. Suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Perasaan stres selalu ada pada diri manusia, yang membedakan adalah apa yang membuat mereka stres dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stres (Septiani, E 2013).

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian yang dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis, mahasiswa merasakan bahwa mengerjakan skripsi merupakan hal yang lebih berat dari pada mengerjakan tugas lain pada semester yang lalu, bahkan lebih berat dari sekedar menjalani Ujian Tengah Semester (UTS) maupun Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa menganggap bahwa selama kuliah

dan materi yang didapatkan selama kuliah digunakan sungguh-sungguh untuk membuat skripsi. Mereka memandang skripsi sebagai perjuangan terakhir selama berkuliah, sehingga skripsi membutuhkan waktu serta energi yang lebih untuk mengerjakannya (komunikasi personal, 2020).

Kemudian, dari hasil wawancara juga diketahui bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gangguan fisik dan psikis seperti, berkeringat dingin serta berdebar-debar ketika ditanya hal-hal yang bersangkutan dengan skripsi, menghindari ketika ditanya mengenai skripsi, menunda mengerjakan skripsi, bahkan menghindari untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi (komunikasi personal, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pranata (2012), dua mahasiswa perguruan tinggi swasta di Palembang, KLM (22) dan AGG (23), nekat menggunakan sabu dan ganja. Kedua mahasiswa semester akhir ini menyatakan bahwa mereka menggunakan narkoba lantaran pusing mengerjakan skripsi yang tidak kunjung selesai. AGG mengungkapkan bahwa ia menggunakan narkoba karena pusing mengerjakan skripsi. Nadhiroh (2007) memberitakan bahwa F (25), mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas swasta di Surabaya bersama temannya RH (27) nekat menghisap ganja di kontraknya Barata Jaya Surabaya. Mereka berdua ditangkap saat pesta ganja, dari tangan keduanya ditemukan ganja 0,4 gram yang sebagian sudah dihisap, F mengaku perbuatan tersebut dilakukan karena bingung berkali-kali skripsinya ditolak dan mendapatkan revisi dari dosen pembimbing.

Hasil penelitian dari Gunawati, Hartati dan Listiara (2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres. Penelitian tersebut meneliti tentang efektivitas komunikasi mahasiswa dan dosen pembimbing mempengaruhi tingkatan stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP yang sedang mengerjakan skripsi.

Beberapa faktor yang menyebabkan ketidakmampuan seorang mahasiswa dalam menulis skripsi dalam penelitian ini adalah terkait masalah penguasaan teknik penulisan, penguasaan bahasa Indonesia, kurangnya membaca, tidak terbiasa menulis. Kesulitan lain yang sering dialami diantaranya adalah kesulitan mencari judul untuk skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, atau takut menemui dosen pembimbing (Riewanto, 2003).

Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres yang berakibat rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Riewanto, 2003).

Manajemen stres setiap orang tentunya berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres. Salah satunya adalah faktor agama atau keberagamaan. Keberagamaan atau yang lebih sering disebut dengan religiusitas (Schafer,2000).

Kehidupan manusia di dunia tidak bisa dilepaskan dengan agama. Agama adalah pedoman hidup bagi manusia yang telah memberikan petunjuk berbagai aspek kehidupan. Sebagai umat beragama, manusia mempunyai

tugas suci di dunia, yaitu beribadah dan mengabdikan kepada Tuhan. Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia sebagai makhluk yang paling sempurna berusaha menemukan jati diri dan mengenali identitasnya sebagai makhluk yang harus menjalankan perintah-Nya. Keberagaman atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual atau beribadah, tetapi juga melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural.

Dalam aspek perilaku, agama identik dengan istilah religiusitas atau keberagaman yang artinya seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Kemudian diungkapkan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok dan Suroso 2004), agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). Religiusitas dalam diri seseorang memiliki dimensi-dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*ideological*), dimensi praktik agama (*ritualistic*), dimensi pengalaman (*experiential*), dimensi pengetahuan agama (*intellectual*), dan dimensi (*consequential*).

Setiap agama pasti memiliki aturan yang harus ditaati oleh seluruh umatnya. Tiap-tiap agama memiliki aturan yang berbeda dalam bagaimana beribadah kepada Tuhan-Nya. Bagaimanapun cara mereka menyembah dan beribadah kepada Tuhan. Namun mereka memiliki tujuan yang sama yaitu

selalu ingin menjadi umat yang taat dan selalu menjauhi apa yang dilarang oleh agamanya. Agama merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk masalah psikologis (Afriani,2009).

Mahasiswa yang mempunyai religiusitas yang baik akan mampu menjalankan perintah dan larangan yang terdapat di dalam Al-Qur'an dan Al-hadits. Tentunya ini akan memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk selalu menghadapi masalah yang ada dengan konsep ajaran agama, seperti sabar, sungguh-sungguh, tidak mudah putus asa.

Untuk memperkuat hasil penelitian peneliti melakukan penyebaran beberapa butir aitem yang mewakili variabel stres pada 100 subjek penelitian mahasiswa Psikologi UIR yang sedang menyusun skripsi, dari data diatas di dapatkan bahwa sebanyak 79,5% mahasiswa merasa detak jantung lebih cepat ketika mendekati deadline skripsi dan sebanyak 89,0% mahasiswa bahwa mereka merasa cemas saat menunda pengerjaan skripsi. Kemudian, selain itu mahasiswa juga merasa sering sakit kepala saat mengerjakan skripsi namun tidak ada progress sebanyak 75,6% mahasiswa dan mahasiswa yang kesulitan tidur sebanyak 69,7%.

Berdasarkan data diatas maka dapat di ketahui bahwa, kesulitan mengerjakan skripsi mampu meningkatkan stres mahasiswa semester akhir namun apabila kesulitan tersebut dapat dipahami dengan benar akan menjadikan seorang mahasiswa memiliki religiusitas yang baik, sehingga dapat mencegah terjadinya stres, selain itu individu yang dalam hal ini

mahasiswa telah dibekali pola pikir dan keyakinan di dalam dirinya untuk dapat menyelesaikan tantangan-tantangan serta berbagai permasalahan di dalam hidupnya, sehingga diasumsikan religiusitas ada pada diri seorang mahasiswa, jika dimaksimalkan akan mampu mengatasi stres pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan diatas maka peneliti terkait untuk meneliti dengan judul **“Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah disampaikan peneliti diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini menurut peneliti yaitu sebagai berikut: “Bagaimana Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi?”

1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, tujuan yang ditetapkan peneliti pada penelitian ini adalah melihat Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.

1.4 Manfaat

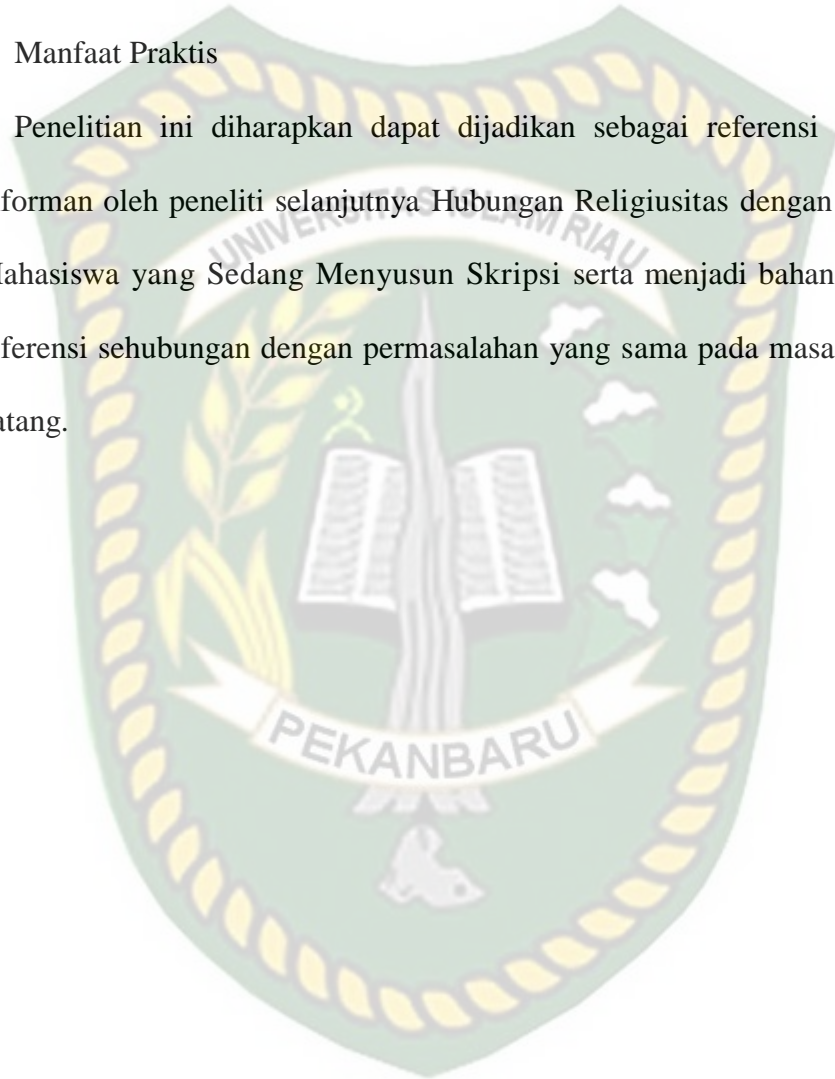
Manfaat dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun kedua manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan atau referensi penelitian bagi ilmu psikologi terutama psikologi islam.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan informan oleh peneliti selanjutnya Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi serta menjadi bahan acuan dan referensi sehubungan dengan permasalahan yang sama pada masa yang akan datang.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Lazarus dan Folkman, mendefinisikan stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Kemudian Hans Selye (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa stres merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Perasaan stres selalu ada pada diri manusia, yang membedakan adalah apa yang membuat mereka stres dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stres.

Menurut Hardjana (2006) stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem-sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada dirinya.

Menurut Munandar (2002), stres merupakan suatu kondisi yang negatif yang lebih banyak mengarah pada penyakit fisik maupun mental atau pada perilaku yang tidak wajar. Stres adalah beban mental yang oleh individu bersangkutan akan dikurangi atau dihilangkan.

Menurut Beehr (1978) stres secara umum didefinisikan dengan salah satu dari tiga cara: (1) sebagai sebuah stimulus lingkungan (tempat kerja), terkadang dibayangkan sebagai kekuatan yang mempengaruhi seseorang; (2) sebagai respon psikologis seseorang terhadap stimuli tersebut; atau (3) sebagai proses pada dua peristiwa yang berlangsung.

Kemudian, menurut Taylor (dalam Nietzel, 1998) stres adalah emosi negatif dan proses psikologis yang terjadi pada manusia yang mencoba untuk menyesuaikan atas berhubungan dengan keadaan lingkungan sekitar yang mengganggu, atau ancaman yang mengganggu (mengacaukan) kegiatan sehari-hari mereka.

Menurut Hardjana (2006), stres merupakan akibat dari penilaian orang atas tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan, dan sumber dayanya sendiri untuk menanggapi tuntutan itu. Karena itu stres kerap diakibatkan oleh kekurangan informasi, salah paham, kepercayaan yang tak rasional (dalam Shofiah, Raudhatussalamah, 2008).

Pengertian di atas memberikan gambaran bahwa stres adalah setiap tekanan atau ketegangan yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

2.1.2 Aspek-Aspek Stres

Menurut Selye (2006) terdapat beberapa kelompok stres, yaitu:

1. Gejala fisik: sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, susah tidur, bangun terlalu awal, sakit pinggang, terutama di bagian bawah, diare, radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, tekanan darah tinggi, serangan jantung, keringat berlebihan, berubah selera makan, lelah, atau kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam bekerja dan hidup.
2. Gejala emosional: gelisah, cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa atau *mood* berubah-ubah, mudah marah, gugup, merasa tidak aman atau rasa harga diri rendah, mudah tersinggung, gampang menyerang, dan bermusuhan.
3. Gejala intelektual: susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
4. Gejala interpersonal: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain,

menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, dan mendiamkan orang lain.

2.1.3 Sumber-Sumber Stres

Menurut para ahli ada beberapa sumber stres yaitu:

a. Dalam diri individu

1. Penilaian dan Motivasi Diri

Stres yang muncul pada diri seseorang melalui penilaian diri, kekuatan motivasional yang melawan, dan ketika seseorang mengalami konflik (Smet,1994).

2. Frustrasi

Frustrasi adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan, dorongan naluri, sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi timbul jika niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan- rintangan yang menghambat kemajuan cita-cita yang hendak di capainya (Maramis, 2009).

3. Konflik

Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan/kekuatan yaitu kekuatan yang mendorong naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut. Konflik terjadi jika individu tidak dapat memilih salah satu diantara dua atau lebih kebutuhan atau tujuan (Maramis, 2009).

4. Tekanan

Tekanan yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak menyesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak maumenerima dirinya apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi di lakukan secara berlebih-lebihan (Maramis, 2009).

b. Diluar diri individu

1. Krisis

Krisis adalah perubahan atau peristiwa yang timbul secara tiba-tiba dan menggoncangkan keseimbangan jiwa seseorang di luar jangkauan daya penyesuaian sehari-hari. Misalnya krisis di bidang usaha, kematian, kuliah untuk pertama kali, dan bencana alam (Maramis, 2009).

2. Keluarga

Stres terjadi ketika terjadi masalah dengan anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, tujuan yang berbeda dan acuh tak acuh (Smet, 1994).

3. Komunitas

Interaksi seseorang di luar keluarga melengkapi sumber stres. Pada anak pengalaman stres terjadi salah satunya ketika berkompetitif di lingkungan sekolah (Smet, 1994).

4. Lingkungan

Lingkungan yang di maksud disini lingkungan fisik seperti, kebisingan, suhu yang terlalu panas, dan cuaca yang buruk (Smet,1994).

2.2 Religiusitas

2.2.1 Definisi Religiusitas

Menurut Syafaat, Sahraini dan Muslih (2008) agama (religi) merupakan norma-norma abadi yang mengerti kehidupan manusia. Menurut Siswanto (2007) agama adalah yang menentukan norma-norma hidup dan norma-norma. Menurut Rahmat (dalam Ali, 2007) religiusitas adalah sikap keagamaan yaitu suatu keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk bertindak laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama.

Religiusitas dalam Islam seperti melaksanakan shalat, puasa dan sebagainya dapat meningkatkan taraf hidup dan kesehatan. Di dalam shalat, selain olahraga jiwa terdapat juga olahraga jasmani karena shalat itu terdiri atas beberapa gerakan, yaitu berdiri, rukuk, sujud, berhenti sejenak, keikhlasan, perasaan tunduk, serta perkara – perkara lainnya yang termasuk perbuatan menggerakkan sendi – sendi badan atau melenturkan beberapa anggota tubuh. Apalagi yang berkenaan dengan perut dan usus. Shalat dapat membantu menghilangkan gejala sulit buang air, baik dari qubul (lubang bagian depan) maupun dubur (lubang bagian belakang), serta menurunkan makanan dari lambung (Suhardiyanto, 2001).

Dalam aspek perilaku, agama identik dengan istilah religiusitas atau keberagamaan yang artinya seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya (Effendi,2008). Kemudian diungkapkan oleh Glock dan Stark (Ancok&Suroso, 2004), agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). Religiusitas dalam diri seseorang memiliki dimensi-dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*ideological*), dimensi praktik agama (*ritualistic*), dimensi pengalaman (*experiential*), dimensi pengetahuan agama (*intellectual*), dan dimensi (*consequential*).

Setiap agama pasti memiliki aturan yang harus ditaati oleh seluruh umatnya. Tiap-tiap agama memiliki aturan yang berbeda dalam bagaimana beribadah kepada Tuhan-Nya, Bagaimanapun cara mereka menyembah dan beribadah kepada Tuhan. Namun mereka memiliki tujuan yang sama yaitu selalu ingin menjadi umat yang taat dan selalu menjauhi apa yang dilarang oleh agamanya. Agama merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk masalah psikologis (Afriani,2009).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat diartikan sebagai kualitas individu dalam memahami, menghayati ajaran agama yang dianutnya serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-

hari, yang merefleksikan ketaatannya dalam beragama. Serta dapat berbentuk simbol, keyakinan, sistem nilai, dan perilaku yang sistematis yang semuanya berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai sesuatu yang paling berarti.

2.2.2 Dimensi-Dimensi Religiusitas

Menurut Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001) dimensi-dimensi religiusitas terdiri dari lima macam yaitu:

- a. Dimensi keyakinan, merupakan dimensi ideologis yang memberikan gambaran sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatis dari agamanya. Dalam keberislaman, dimensi keyakinan menyangkut keyakinan keimanan kepada Allah, para Malaikat, Rasul, Kitab-kitab Allah, Surga dan Neraka, serta qadha dan qadar.
- b. Dimensi peribadatan atau praktek agama, merupakan dimensi ritual, yakni sejauh mana seseorang menjalankan kewajiban-kewajiban ritual agamanya, misalnya shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Quran, doa, zikir dan lain-lain terutama bagi umat Islam.
- c. Dimensi pengamalan atau konsekuensi, menunjuk pada seberapa tingkatan seseorang berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, berderma, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, memaafkan, tidak mencuri, mematuhi norma-

norma Islam dalam berperilaku seksual, berjuang untuk hidup sukses dalam Islam, dan sebagainya.

- d. Dimensi pengetahuan, menunjuk pada seberapa tingkat pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya, terutama mengenai ajaran-ajaran pokok dari agamanya, sebagaimana termmuat dalam kitab sucinya. Dalam Islam dimensi ini menyangkut pengetahuan tentang isi Al-Quran, pokok-pokok ajaran yang harus diimani dan dilaksanakan, hukum-hukum Islam, sejarah Islam, dan sebagainya.
- e. Dimensi penghayatan, menunjuk pada seberapa jauh tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat atau akrab dengan Tuhan, perasaan do'a-doanya sering terkabul, perasaan tenteram dan bahagia, perasaan tawakkal, perasaan khusyuk ketika beribadah, dan sebagainya.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Thouless (dalam Ramayulis, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas ada empat yaitu :

1. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dari berbagai tekanan sosial (faktor sosial).
2. Berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan dunia lain (faktor alamiah), adanya konflik moral (faktor moral) dan pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif).

3. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta, kasih, harga diri, dan ancaman kematian.
4. Berbagai proses pemikiran verbal atau proses intelektual. Manusia diciptakan dengan memiliki berbagai macam potensi. Salah satunya adalah potensi untuk beragama. Potensi beragama ini akan terbentuk, tergantung bagaimana pendidikan yang di peroleh anak. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan muncul berbagai macam pemikiran-pemikiran verbal. Salah satu dari pemikiran verbal ini adalah pemikiran akan agama. Anak-anak yang beranjak dewasa akan mulai menentukan sikapnya terhadap ajaran-ajaran agama. Sikap-sikap ini yang akan mempengaruhi jiwa keberagamaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu berbeda-beda tingkat religiusitasnya dan secara garis besar dipengaruhi oleh dua macam faktor yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor internal seperti adanya pengalaman-pengalaman emosional keagamaan, kebutuhan individu yang mendesak untuk dipenuhi seperti kebutuhan akan rasa aman, harga diri, cinta kasih dan sebagainya.
2. Faktor eksternalnya seperti pendidikan formal, pendidikan agama dalam keluarga, tradisi sosial yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan, tekanan-tekanan lingkungan sosial dalam kehidupan individu.

2.3 Dinamika Psikologis

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh suatu pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa yaitu seseorang yang menempuh pendidikan di Universitas Islam Riau khususnya Program Studi Psikologi. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya. Seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau disebut skripsi.

Yulianto (2008), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib di tulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya. Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa di dalamnya membahas mengenai penelitian yang akan di lakukan sesuai dengan bidang studi skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan suatu gelar sarjana.

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda, pada penulisan skripsi dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mendapatkan pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukannya, juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan masing-

masing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tapi pada kenyataannya justru perjalanan mahasiswa tersendat pada saat penyusunan skripsi membutuhkan waktu dan proses yang lama sehingga membuat mahasiswa merasa jenuh dan bosan begitu juga orang tua yang mengharapkan agar anaknya cepat lulus dan menjadi sarjana membuat mahasiswa semakin tertekan dan mengakibatkan stres.

Menurut Santrock (2003), stres merupakan suatu respons adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Salah satu variabel yang diasumsikan dapat membantu seseorang mengatasi stres adalah agama. Ajaran agama yang diyakini dan dijadikan tuntunan dikenal dengan istilah religiusitas.

Religiusitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) memiliki makna taat kepada agama. Dengan demikian, religiusitas dapat dikatakan sebagai ketaatan seorang individu terhadap perintah agama yang diyakininya. Ajaran agama yang berisi bimbingan dan tuntunan untuk menjalani kehidupan sangat memungkinkan untuk dijadikan oleh seorang mahasiswa sebagai alat untuk mengatasi permasalahan stres yang terjadi pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dessy Kusumawardani (2015) tentang hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir ilmu keperawatan menghadapi skripsi di Stikes Aisyiah Yogyakarta yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan religiusitas dan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir ilmu

keperawatan menghadapi skripsi di Stikes Aisyiah Yogyakarta. Bahwa semakin tinggi religiusitas mahasiswa tingkat akhir ilmu keperawatan Stikes 'Aisyiah Yogyakarta maka semakin rendah pula tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Seorang mahasiswa diasumsikan akan mampu mengatasi stres, karena inti dari permasalahan stres adalah perasaan yang tidak tenang dengan adanya berbagai permasalahan yang dirasakan akan membahayakan psikologis pada mahasiswa. Sementara itu ajaran agama yang dihayati dan diamalkan dengan baik dan benar akan mampu memberikan ketenangan batin atau psikologis bagi mahasiswa.

Seorang mahasiswa, diasumsikan akan mampu mengatasi stres yang terjadi pada mahasiswa, karena dengan keyakinan yang dimiliki dan permasalahan yang beragam yang terjadi pada mahasiswa akan mampu dihadapi dan diselesaikan dengan baik.

Stres menjadi masalah yang kongkrit belakangan ini, akan tetapi sekarang ini banyak pihak menemukan metode-metode untuk menanggulangi dan menyembuhkan stres. Salah satu penyembuhan stres adalah menggunakan terapi. Terapi yang digunakan untuk menyembuhkan stres pun bermacam-macam, seperti menggunakan hipnoterapi untuk mengatasi stres. Dewasa ini di Indonesia berkembang terapi yang menggunakan islami, seperti terapi zikir. Menurut Hasan (2002) terapi stres yang paling efektif adalah dengan memperbanyak zikir, salat sunah yang khusyuk, merawat kondisi isi dan membaca Al-Quran. Hal tersebut diperkuat

oleh firman Allah dalam Al-Quran pada surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "Mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang".

Membaca Al-Quran serta mengingat Allah dengan berzikir adalah merupakan cara untuk meningkatkan religiusitas seorang individu. Ghoffar (2006) menyebutkan doa dan zikir juga dapat digunakan untuk menghilangkan stres atau depresi.

Menurut Elkins, dkk (dalam Lines, 2002) religiusitas merupakan cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya. Greenberg (2002) mengemukakan bahwa religiusitas secara signifikan memiliki hubungan yang baik untuk mengelola stres seseorang. Menurut Greenberg (2002) religiusitas seperti meditasi, doa, ritual, serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Greenberg dalam (Wahyuningsih, 2009) juga menambahkan bahwa kesehatan religiusitas yang baik tidak hanya baik untuk seseorang secara fisik dan psikologis, akan tetapi religiusitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres.

2.4 Hipotesis Penelitian

Dari uraian tinjauan pustaka dan dinamika psikologis di atas maka hipotesis dari penelitian ini adalah "Terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi". Artinya adalah semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka semakin rendah

tingkat stres pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah religiusitas mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Arikunto,2006) yang mengemukakan tentang penelitian kuantitatif melalui pendekatan penelitian yang menggunakan angka dituntut menguatkan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian penelitian ini mencoba untuk melihat hubungan terhadap variabel-variabel yang lainnya melalui uji hipotesa, maka jenis penelitian ini adalah penelitian pengujian hipotesa atau penelitian penjelasan.

Penelitian korelasional adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel. Oleh karena dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengungkap hubungan antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (X) = Religiusitas
- b. Variabel terikat (Y) = Stres

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Definisi Operasional Stres

Stres adalah tekanan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Stress diukur dengan menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan aspek-aspek stress yang dikemukakan oleh Selye (dalam Harjana, 2006). Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi stres seseorang, begitu juga sebaliknya.

b. Definisi Operasional Religiusitas

Tingkat religiusitas adalah kadar atau tingkat keterikatan religius (*religiouscommitment*) seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia serta alam sekitarnya, yang dilandasi dengan keyakinan untuk kemudian diwujudkan dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Religiusitas diukur dengan menggunakan skala religiusitas yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001). Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi religiusitas seseorang, begitu juga sebaliknya.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

A. Populasi Penelitian

Azwar (2010) menyebutkan bahwa populasi merupakan kelompok subjek yang hendak digeneralisasikan yang kelompok subjeknya harus

memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain. Ciri yang dimaksud tidak hanya sebatas pada ciri lokasi akan tetapi dapat terdiri dari karakteristik-karakteristik individu. Adapun populasi yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau angkatan 2013 sampai 2016 yang jumlah populasinya adalah 400 mahasiswa.

B. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Menurut Arikunto (2006) menjelaskan apabila subjek yang akan diteliti kurang dari 100 subjek, maka lebih baik diambil keseluruhannya sehingga penelitiannya merupakan populasi. Tetapi, jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15-25% atau lebih. Survei sampel adalah suatu prosedur dalam penelitian dengan hanya sebagian dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari populasi 400 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau angkatan 2013 sampai 2016 dengan presentase 25% adalah 100.

Dalam penelitian ini pengambilan sampel yang digunakan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel sesuai dengan karakteristik yang digunakan dalam penelitian.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2002), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Ada

beberapa metode pengumpulan data, yaitu wawancara, angket, skala, observasi dan studi dokumenter.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala menurut Arikunto (2002) adalah sejumlah pertanyaan ataupun pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ingin diketahui. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala stres dan religiusitas. Skala stres merupakan skala yang di buat sendiri oleh peneliti yang di susun berdasarkan aspek-aspek stres dari Selye (dalam Hardjana, 2006), sedangkan skala religiusitas merupakan skala Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001).

Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variable penelitian, maka dibuat skala psikologi yang dikembangkan berdasarkan definisi operasional variabel. Variabel yang menjadi fokus penelitian yaitu skala stres dan religiusitas. Alat ukur ini adalah alat ukur nonkognitif, dimana aitem skala yang dibuat untuk mendapatkan respon dari subjek berupa ekspresi sentimen yaitu jenis respon yang tak dapat dinyatakan benar atau salah. Semua respon benar menurut alasannya masing-masing (Suryabrata, 2005). Skala yang dikembangkan oleh Rensis Likert (dikenal dengan nama skala *likert*), karena skala *likert* pada dasarnya disusun untuk menyusun sikap (Suryabrata, 2005). Data terkumpul akan dilakukan penghitungan dan skoring untuk tiap-tiap variabel.

a. Skala Variabel Stres

Skala variabel stres merupakan skala yang di buat sendiri oleh peneliti yang di susun berdasarkan aspek-aspek stres dari Selye (dalam Hardjana, 2006) yang terdiri dari empat dimensi yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala interpersonal. Skala disusun berdasarkan model *skala likert*.

Penelitian ini menggunakan skala yang menggambarkan empat (4) alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral ini berguna untuk menghindari jawaban mengelompokkan sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data. alternatif jawaban yang disediakan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala terdiri dari dua kelompok pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung), dengan ketentuan sebagai berikut.

Untuk pernyataan *favorable* nilai 4 (empat) jika dijawab SS (sangat sesuai), nilai 3 (tiga) jika dijawab S (sesuai), nilai 2 (dua) jika dijawab TS (tidak sesuai), nilai 1 (satu) jika dijawab sangat tidak sesuai (STS).

Untuk pernyataan *unfavorable* nilai 4 (empat) jika dijawab STS (sangat tidak sesuai), nilai 3 (tiga) jika dijawab TS (tidak sesuai), nilai 2 (dua) jika dijawab S (sesuai), nilai 1 (satu) jika dijawab sangat sesuai (SS).

Pernyataan *favorable* dari ketiga skala diatas diberikan skor dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Kategori Skor Pernyataan *Favorable*

Kategori	Keterangan	Skor
SS	Sangat Sesuai	4
S	Sesuai	3
TS	Tidak Sesuai	2
STS	Sangat Tidak Sesuai	1

Sedangkan untuk penilaian pernyataan *Unfavourable* ketiga skala diatas diberikan skor dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3.2
Kategori Skor Pernyataan *Unfavorable*

Kategori	Keterangan	Skor
SS	Sangat Sesuai	1
S	Sesuai	2
TS	Tidak Sesuai	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	4

Setelah dilakukan uji coba skala stres maka ditemukan nilai reliabilitas (*alfa Cronbach's*) sebesar 0,812 sebelum dilakukan seleksi butir, setelah dilakukan seleksi butir nilai reliabilitas (*alfa Cronbach's*) sebesar 0,821. Berdasarkan hasil uji coba ditemukan satu aitem yang gugur dari 24 aitem yang di uji coba yaitu nomor 2 dan hasil seleksi setelah uji coba dapat dilihat di *blueprint* skala pada tabel 3.3 dan 3.4 berikut:

Tabel 3.3
Blue Print Try Out Skala Stres

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Gejala fisik	Tidur tidak teratur, selera makan berkurang, lelah, sering keliru dan pusing	1,3 5,6	2,4	6
Gejala emosional	Gelisah, mudah tersinggung, gugup	7,8,9,14 11,13,14	10,12	8
Gejala intelektual	Susah konsentrasi, mudah lupa	15,18	16,17	4
Gejala interpersonal	Kehilangan kepercayaan, berdiam diri dan mencari kesalahan orang lain	19,20	21, 22,23, 24	6
	Jumlah	10	14	24

Tabel 3.4
Blue Print Skala Penelitian Stres

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Gejala fisik	Tidur tidak teratur, selera makan berkurang, lelah, sering keliru dan pusing	1,2,4,5,6	3	6
Gejala emosional	Gelisah, mudah tersinggung, gugup	7,8,10,12, 13,14	9,11	8
Gejala intelektual	Susah konsentrasi, mudah lupa	17,18	15,16	4
Gejala Interpersonal	Kehilangan kepercayaan, berdiam diri dan mencari kesalahan orang lain	19,21,22, 23	20	5
	Jumlah	17	6	23

b. Skala Variabel Religiusitas

Skala religiusitas merupakan skala yang di buat sendiri oleh peneliti yang disusun berdasarkan aspek-aspek religiusitas merupakan skala Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001) yang terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi keyakinan, dimensi peribadatan, dimensi

pengalaman/konkuensi, dimensi pengetahuan dan dimensi pengayatan. Skala disusun berdasarkan model skala likert.

Penelitian ini menggunakan skala yang menggambarkan empat (4) alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral ini berguna untuk menghindari jawaban mengelompokkan sehingga dikhawatirkan peneliti akan kehilangan banyak data. alternatif jawaban yang disediakan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala terdiri dari dua kelompok pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung), dengan ketentuan sebagai berikut.

Untuk pernyataan *favorable* nilai 4 (empat) jika dijawab SS (sangat sesuai), nilai 3 (tiga) jika dijawab S (sesuai), nilai 2 (dua) jika dijawab TS (tidak sesuai), nilai 1 (satu) jika dijawab sangat tidak sesuai (STS).

Untuk pernyataan *unfavorable* nilai 4 (empat) jika dijawab STS (sangat tidak sesuai), nilai 3 (tiga) jika dijawab TS (tidak sesuai), nilai 2 (dua) jika dijawab S (sesuai), nilai 1 (satu) jika dijawab sangat sesuai (SS).

Setelah dilakukan uji coba skala religiusitas maka ditemukan nilai reliabilitas (*alfa Cronbach's*) sebesar 0,815 sebelum dilakukan seleksi butir, setelah dilakukan seleksi butir nilai reliabilitas (*alfa Cronbach's*) sebesar 0,820. Berdasarkan hasil uji coba ditemukan enam aitem yang gugur dari 26 aitem yang di uji coba yaitu nomor 11,12,14,15,16,17 dan hasil seleksi setelah uji coba dapat dilihat di *blueprint* skala pada tabel 3.5 dan 3.6 berikut:

Tabel 3.5
Blueprint Try Out Skala Religiusitas

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Dimensi keyakinan	Keyakinan pada Tuhan Yang Maha Esa	1,2,3 4,6	5	6
Dimensi pengalaman	Saling memaafkan dan kejujuran	7,8, 10,11, 12	9	6
Dimensi peribadatan	Doa dan sholat	13,14, 15,16, 17	18	6
Dimensi Pengetahuan	Pengetahuan mengenai agama	19,20, 21	22	4
Dimensi Penghayatan	Bagaimana mengaplikasikan agama yg didapat	23,24, 25	26	4
	Jumlah	21	5	26

Tabel 3.6
Blue Print Skala Penelitian Religiusitas

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Dimensi keyakinan	Keyakinan pada Tuhan Yang Maha Esa	1,2,3,4,6	5	6
Dimensi pengalaman	Saling memaafkan dan kejujuran	7,8,9,	10	4
Dimensi peribadatan	Doa dan sholat	11,	12	2
Dimensi pengetahuan	Pengetahuan mengenai agama	13,14,15	16	4
Dimensi Penghayatan	Bagaimana mengaplikasikan agama yg didapat	17,18,19	20	4
	Jumlah	15	5	20

3.6 Reliabilitas dan Validitas

3.6.1 Proses Seleksi Aitem

Sebelum instrument penelitian (alat ukur) ini digunakan dalam penelitian yang sebenarnya, terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba

(*Try out*) kepada mahasiswa akhir Jurusan Psikologi UIR. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas alat ukur sehingga aitem-aitemnya layak untuk digunakan sebagai alat ukur.

Penentuan kriteria pemilihan aitem dilakukan berdasarkan daya beda aitem yang berupa koefisiensi korelasi aitem total dengan batasan $r_{ix} > 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisiensi korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Dengan demikian aitem yang koefisiensi korelasinya $< 0,30$ dinyatakan gugur dan aitem yang $> 0,30$ dianggap valid. Namun bila jumlah aitem yang lolos ternyata tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan angka menjadi 0,25 sehingga jumlah yang diinginkan tercapai (Azwar, 2012).

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keajengan, konsistensi, kestabilan, dan sebagainya namun ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009).

Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh nilai koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang 0-1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00, maka semakin baik pula reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah nilai koefisien reliabilitasnya mendekati angka nol, berarti semakin rendah pula reliabilitasnya (Azwar,

2009). Analisis reliabilitasnya menggunakan metode *Alpha Cronbach's* dengan bantuan *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 22 For Windows*.

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Skala	Koefisien Reliabilitas
Stres	0,821
Religusitas	0,820

3.6.3 Uji Validitas

Menurut Azwar (2009), validitas yang berasal dari kata *validity* merupakan hal yang berkaitan dengan ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut.

Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengukuran terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment*. Azwar (2009) dalam hal ini, *professional judgment* dilakukan oleh dosen pembimbing.

3.7 Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang penulis gunakan didalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode korelasi *Pearson's product moment*.

Sebelum peneliti menggunakan metode korelasi *Pearson's product moment* penulis juga melakukan beberapa tahap teknik analisis data. Analisis data ini dilakukan untuk menentukan apakah nantinya metode korelasi *Perason's product moment* dapat digunakan atau tidak. Berikut ini ada beberapa tahap dalam melakukan teknik analisis data yaitu sebagai berikut:

3.7.1 Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel yang sedang diuji berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel religiusitas dan variabel stres. Menurut Azwar (2012) kaidah yang digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan nilai $p > 0,05$ maka sebaran normal namun sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal.

3.7.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat untuk melihat apakah kedua variabel linear atau tidak. Uji linearitas didalam penelitian ini dilakukan terhadap variabel religiusitas dengan variabel stres. Kaidah yang digunakan pada uji linearitas yaitu dengan melihat nilai p dari nilai F (*linearity*). Jika $p < 0,05$ maka hubungan linear, tetapi jika $p > 0,05$ maka hubungan tidak linear.

3.7.3 Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dilakukan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu uji hipotesis. Hasil uji hipotesis ini nantinya untuk melihat diterima atau tidaknya hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya didalam penelitian ini. Adapun dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman rank order* sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan skala penelitian kepada subjek penelitian. Penelitian diawali pada tanggal 1 Juni sampai 30 Juli 2019 di Universitas Islam Riau pada kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Skala yang diberikan yaitu skala stres dan skala religiusitas pada 100 responden penelitian. Dari 100 skala yang diberikan hanya 97 yang diisi oleh subjek penelitian sedangkan 3 skala lagi tidak diisi oleh subjek. Hal ini disebabkan karena pada awal pemberian skala peneliti menjelaskan bahwa dalam pengisian skala, tidak ada jawaban yang dianggap salah dan informasi yang berkaitan dengan diri responden ataupun yang menyangkut kerahasiaan subjek tidak akan diketahui oleh pihak manapun dan tidak mempengaruhi nilai-nilai penelitian.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian maka diperoleh gambaran penyebaran subjek adalah sebanyak 97 orang seluruhnya sebagai berikut:

Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Responden	Persentase (%)
Laki-laki	45	46,3%
Perempuan	52	53,6%
Jumlah	97	100%

Dari tabel diatas terlihat bahwa jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan dari pada laki-laki pada subjek penelitian ini. Dimana perempuan lebih cepat mengambil keputusan menyusun skripsi dari pada laki-laki. Berdasarkan hal tersebut, terdapat perbedaan bahwa perempuan cenderung lebih cepat selesai dan rajin dalam menyelesaikan revisi skripsi.

4.2.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Umur

Berdasarkan umur mahasiswa semester akhir dapat diketahui sebagaimana yang terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2
Responden Berdasarkan Umur

Umur	Responden	Persentase (%)
20-22 Tahun	24	24,7%
23-25 Tahun	53	54,63%
26-28 Tahun	20	20,6%
Jumlah	97	100%

Dari tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini yang berumur 20-25 tahun. Dimana di usia ini terdapat banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

4.3 Kategorisasi Variabel

Sisi diagnostika suatu pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Sebagai suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembandingan agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala psikologi selalu bersifat normatif, artinya makna skor diacukan pada posisi

relatif skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 2010).

Pada alat ukur stres pengelompokkan subjek dibagi menjadi lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi dengan bantuan rumus (Azwar, 2009) yaitu:

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	: $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	: $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$

Keterangan:

M = mean

SD = standar deviasi

a. Variabel Religiusitas

Berdasarkan hasil variabel religiusitas maka dapat diperoleh nilai empirik pada variabel ini sebagai berikut:

Tabel 4.3 Gambaran Empirik Variabel Religiusitas

Jenis Data	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean	Standar Deviasi
Empirik	20	44	74	56,60	7,593

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.3 di atas, pengelompokkan subjek dilakukan dengan lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Adapun rinciannya sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kategorisasi Variabel Religiusitas

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	$X \geq 68,5295$
Rendah	$60,3965 \leq X < 68,5295$
Sedang	$52,80 \leq X < 60,3965$
Tinggi	$44,6705 \leq X < 52,80$
Sangat Rendah	$X < 44,6705$

Tabel 4.5
Deskripsi Tingkat Religiusitas

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	9	9,3%
Rendah	18	18,6%
Sedang	37	38,1%
Tinggi	30	30,9 %
Sangat Rendah	3	3,1%
Jumlah	97	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas terlihat bahwa pada variabel religiusitas dari 97 responden, tidak terdapat subjek yang berada pada kategori sangat sangat tinggi terdapat 9 responden (9,3%), untuk kategori rendah terdapat 18 responden (18,6%) sedang terdapat 37 responden (38,1%), untuk kategori tinggi terdapat 30 responden (30,9%). Berdasarkan data tersebut, maka kebanyakan responden dalam penelitian ini dikategorikan memiliki religiusitas yang sedang.

b. Variabel Stres

Tabel 4.6
Gambaran Empirik Variabel Stres

Jenis Data	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean	Standar Deviasi
Empirik	23	48	82	63,85	7,886

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.6 di atas, pengelompokan subjek dilakukan dengan lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Adapun rinciannya sebagai berikut :

Kategori	Skor
Sangat Rendah	$X \geq 52,021$
Rendah	$52,021 \leq X < 59,907$
Sedang	$59,907 \leq X < 67,793$
Tinggi	$67,793 \leq X < 75,679$
Sangat Tinggi	$X < 75,679$

Tabel 4.7
Deskripsi Tingkat Stres

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	3	3,1%
Rendah	32	33,0%
Sedang	36	37,1%
Tinggi	15	15,5 %
Sangat Tinggi	11	11,3%
Jumlah	97	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas terlihat bahwa pada variabel stres dari 97 responden, terdapat 3 subjek yang berada pada kategori sangat rendah (3,1%), untuk kategori sedang terdapat 36 responden (37,1%), kemudian subjek yang berada pada kategori tinggi 15

responden (15,5%). Berdasarkan data tersebut, maka seluruh responden dalam penelitian ini dikategorikan memiliki stres yang sedang.

4.4 Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian terhadap data yang ada. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal dan linier.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel menyebar secara normal. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan terhadap Hubungan Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidak adalah dengan teknik statistik *One sample kolmogorov-Smirnov test* dengan nilai signifikansi besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel berdistribusi normal.

Tabel 4.8
Uji Normalitas

Variabel	Statistic	<i>p</i>	Keterangan
Religiusitas	0,112	0,005	Tidak Normal
Stres	0,131	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel Uji Normalitas diatas maka hasil yang didapat dari uji normalitas untuk variabel stres adalah 0,000 dan untuk

religiusitas adalah 0,005. Dengan demikian $p < 0,05$, dapat disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan linearitas dari variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas yang digunakan adalah uji F, data akan dikatakan linear dengan ketentuan signifikansinya lebih kecil dari 0,00 ($p < 0,01$) atau 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 4.9
Uji Linieritas

Variabel	Linearity (f)	p	Keterangan
Religiusitas dan stres	3,367	0,071	Linier

Berdasarkan tabel Uji Linieritas diatas maka hasil yang di dapat dari uji linearitas terhadap data variabel stres dan variabel religiusitas dengan menggunakan bantuan *SPSS 19 for windows*, diperoleh F sebesar 3,367 dengan nilai *P* sebesar 0,071. Karena $p > 0,05$ maka hasil tersebut menunjukkan variabel stres memiliki hubungan yang linear dengan religiusitas.

c. Uji Hipotesis

Tabel. 4.10
Analisis Uji Hipotesis

		Stres	Religiusitas
<i>Spearman's rho</i>	Stres		
	Correlation Coefficient	1,000	,226
	Sig. (2-tailed)	.	,026
	N	97	97
Religiusitas	Correlation Coefficient	,226	1,000
	Sig. (2-tailed)	,026	.
	N	97	97

Berhubung data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka teknik analisis yang digunakan menggunakan teknik *Spearman's rho* diperoleh hasil dengan nilai (r) sebesar 0,226 dan nilai p sebesar 0,026 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kedua variabel religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan menggunakan teknik *Spearman's rho* diperoleh hasil dengan nilai (r) sebesar 0,226 dan nilai p sebesar 0,026 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan ditolak.

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh M. Fais Satrianegara (2014) tentang pengaruh religiusitas terhadap tingkat depresi, kecemasan, stres, dan kualitas hidup penderita penyakit kronis di kota makassar. (Kajian survei epidemiologi berbasis integrasi islam dan kesehatan) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat stres pada penderita penyakit kronis karena nilai $p > 0,05$ dengan kekuatan korelasinya sebesar 0,049 artinya tingkat religiusitas memiliki pengaruh yang sedang terhadap tingkat stres penderita penyakit kronis.

Sedangkan terdapat hasil penelitian yang berbeda yang dilakukan oleh beberapa peneliti seperti Baldacchino dan Draper serta Kim dan Seidlitz. (Tuck, Alleyne, & Thinganjana, 2006) yang telah mengidentifikasi bahwa religiusitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres.

Sejalan dengan itu, Adz-Dzakiey (2007) juga menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dalam hal ini adalah zikir dengan mengingat Allah dapat meningkatkan religiusitas, sedangkan perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi yaitu stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut diperkuat pula dari Q.S Ar-Ra'd ayat 28 yang disimpulkan bahwa seseorang yang mengingat Allah hatinya akan tenang. Hal tersebut dipertegas lagi dengan pernyataan dari McClain-Jacobson (2004) yang

menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis seperti stres, depresi, putus asa, keinginan untuk mati serta keinginan bunuh diri pada pasien yang sakit parah.

Penelitian ini didukung pula oleh pernyataan Hawari (2004) yang menyatakan bahwa tingkat keimanan (religiusitas) seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan baik fisik maupun mental (psikologi), dengan meningkatkan keimanan (religiusitas) maka imunitas atau kekebalan tubuh akan meningkat, sehingga stres dapat dihindari.

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnawinadi (2012) tentang hubungan antara intervensi perawatan spiritual dengan tingkat stres fisiologis dan psikologis pada penderita pasien dengan diagnosa gagal jantung kongestif di RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intervensi perawatan spiritual dengan tingkat stres fisiologis dan psikologis. Intervensi perawatan spiritual dapat digunakan untuk menurunkan stres.

Penelitian ini memperoleh hasil kategorisasi tingkat stres skripsi pada subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang sebanyak 70 subjek (70,0%). Penelitian ini juga memperoleh hasil kategorisasi, yang mana mayoritas subjek, yaitu sebesar 69 subjek memiliki tingkat religiusitas sedang (69,0%). Pembahasan di atas telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan

skripsi. Hal tersebut juga didukung penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan pada pembahasan diatas.

Hasil observasi dan interview yang dilakukan peneliti pada mahasiswa akhir menunjukkan bahwasanya tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkan stres, terutama bagi individu yang selalu ingin cepat selesai. Segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya, sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula.

4.6 Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelemahan, diantaranya adalah:

- a. Pengisian kusioner dilakukan saat mahasiswa sedang santai, faktor situasional tersebut diasumsikan mempengaruhi pada pemilihan jawaban pada instrumen religiusitas. Sehingga total skor yang didapat cenderung memiliki skor sedang yang berarti tingkat religiusitas yang sedang.
- b. Penelitian ini hanya menggunakan mahasiswa di Universitas Islam Riau sebagai populasi penelitian, sehingga hasil hanya bisa digeneralisasikan ke mahasiswa Universitas Islam Riau.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antarara kedua variabel religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir jurusan Psikologi UIR.

5.2 Saran

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, untuk lebih meningkatkan religiusitasnya dengan cara meng-Esakan Tuhan, selalu beribadah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, meningkatkan pengetahuan tentang agama, serta berakhlak mulia yang akan mempengaruhi sikapnya dalam menghadapi kesulitan seperti dalam menghadapi stres.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti stres pada mahasiswa dapat dikaitan faktor lain yang mempengaruhi stres seperti dukungan sosial dan kepribadian. Dukungan sosial mempengaruhi stres dalam bentuk pemberian bantuan dari orang yang memiliki hubungan dekat. Sedangkan kepribadian mempengaruhi stres karena kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam bagaimana seseorang menghadapi stres yang dihadapinya

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, (2009). Studi Komparatif Tingkat Religiusitas Antara Remaja yang Salah Satu Orangtuanya Berkarir dengan Remaja yang Kedua Orangtuanya Berkarir. *Skripsi*. Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
- Ali, R (2007). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Moral pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala. *Skripsi*. Solo: Fakultas Psikologi Universitas Manggala.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amin, S.M. dan Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres, Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Ancok, D. Suroso F.N. (2004). *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Arikunto,S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2006). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. (1997). *Self efficacy*. New York.
- Beehr, T.A., & Newman, J. E. (1978). *Job stress, employee health, and organizational effectiveness: a facet analysis, model, and literature review*. *Personal psychology*. 31:665-699.
- Chaplin, C.P. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Departemen Pendidikan Indonesia. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Dewi, M.P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*. 36(2):106-115.
- Fetzer. (1999). Institute and National Institute on Aging Working Group *Multidimensional Measurement of Religiosity, Spirituality For Use In Health Research*. Fetzer Institute in Collaboration with the National Institute on Aging. Kalamazoo.

- Ghoffar, M.A. (2006). *Penyembuhan dengan Doa dan Zikir Rasulullah SAW dari Sakit Kepala sampai Kanker*. Jakarta: Amahira.
- Greenberg, J.S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*. 3(2): 93-115.
- Hardjana, A.M. (2006). *Stress Tanpa Distress: Seni Mengolah Stress*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan, M. (2002). *Membentuk Pribadi Muslim*. Yogyakarta: Pustaka Nabawi.
- Hawari, D. (2004). *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kurniawaty, Y. (2005). Hubungan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 1(2):1-13.
- Kusumawardani, D (2015). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi di Stikes 'Aisyiah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiah.
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Diva Press.
- Mashun. (2004). *Bersahabat dengan Stres*. Jakarta: Prisma Media.
- Munandar dan Utami. (2002). *Kreativitas & Keberkatan Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif & Bakat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Nadhiroh, F. (2007). *Stres Skripsi Ditolak, Nekat Nyimeng, Ya Dibui*. Diunduh dari <http://news.detik.com/surabaya/read/2007/06/18/145025/794904/466/stres-skripsi-ditolak-nekat-nyimeng-ya-dibui>. (09/10/2014)
- Nashori. (2002). *Mengembangkan Kreatifitas dalam Perspektif Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Nietzel .M. (1998). *Abnormal Pcychology*. London: All Bacon
- Nurul Zuhriah. (2006). *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Teori Aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Pranata, D. (2012). *Stres Skripsi, Mahasiswa Gelar Pesta Sabu*. Diunduh dari <http://news.okezone.com/read//2012/02/22/340/580082/stres-skripsi-mahasiswa-gelar-pesta-sabu>. (09/10/2014)
- Purnawinadi, I G. (2012). *Intervensi Perawatan Spiritual dan Tingkat Stres Pasien Gagal Jantung Kongestif di Rumah Sakit Prof. R.D. Kandou Manado*. JKU. 1, 1.
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelegualitas Mahasiswa*. Diunduh dari <http://www.suamerdeka.com/harian/0302/05/kha.3.htm>
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence*. (Alih Bahasa: B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Satrianegara, F. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis di Kota Makassar (Kajian Survei Epidemiologi Berbasis Integrasi Islam dan Kesehatan). *Jurnal Kesehatan*. 7(1):288-304.
- Schafer, Walt. (2000). *Stress Management for Wellness: Fourth Edition*. United States of America: Wadsworth.
- Selye, Hans. (2006). *Guide to Stress Research*. New York: Van Nas Trans Reinhold Company inc.
- Septiani, E. (2013). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Gaya Humor pada Mahasiswa. *Skripsi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Slamet. (2003). *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Diunduh dari <http://www.suamerdeka.com/harian/0301/15/kha.2.html>. (09/10/2014).
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardiyanto. (2001). *Pendidikan Religiusitas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafaat, Aat, Sahrani dan Muslih. (2008). *Peranan Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D.O. (1998). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana.

Yulianto (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau