

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK  
SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI  
SINGOSARI MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Khildah Majidah Billah**

**NIM: 18410071**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK  
SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI  
SINGOSARI MALANG**

**SKRIPSI**

Ditujukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

**Khildah Majidah Billah**

**NIM : 18410071**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK  
SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI  
SINGOSARI MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Khildah Majidah Billah  
NIM. 18410071

Telah disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing Skripsi



**Rahmatika Sari Amalia, M. Psi.**  
NIP. 199105222020122001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.**  
NIP. 197611282002122001

## HALAMAN PENGESAHAN

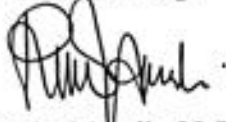
### SKRIPSI

#### PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI SINGOSARI MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 31 Mei 2022

#### Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



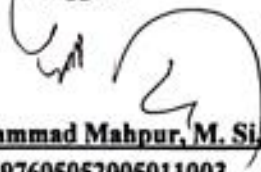
Rahmatika Sari Amalia, M. Psi.  
NIP. 199105222020122001

Ketua/Penguji Utama



Drs. Zainul Arifin, M. Ag.  
NIP. 196506061994031003

Anggota



Dr. Mohammad Mahpur, M. Si.  
NIP. 197605052005011003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. Hj Rifa Hidayah, M. Si.  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khildah Majidah Billah

NIM : 18410071

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **"Pengaruh Religiusitas terhadap Stress Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang"** adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali kutipan dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 31 Mei 2022

Peneliti



Khildah Majidah Billah  
NIM. 18410071

## MOTTO

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : *“Dan (ingatlah juga), tak kala Tuhanmu memaklumkan. Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.* (QS.

Ibrahim (14):7)

(Depag, Al-Qur'an dan Terjemahan, 1991:256)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak.

Ungkapan terimakasih peneliti persembahkan kepada orang-orang hebat yang senantiasa memberikan *support system* kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

1. Teruntuk kedua orang tua tercinta, Bapak A. Mustain Billah dan Ibu Hellyatul Qomariyah yang senantiasa memberikan waktu dalam segala perjuangan, motivasi untuk peneliti.
2. Teruntuk kakek dan nenek tersayang, kakek M. Sufadli dan nenek Maryam yang telah mendoakan kesuksesan untuk peneliti.
3. Teruntuk adikku Nayla Fairuz Aisyah Billah dan Qodaria Azza Billah serta keluarga besar.
4. Teruntuk kakak terbaik, kakak Luluk Farikhah dan kakak M. Affandi yang meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Religiusitas terhadap Stress Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang”** dengan lancar dan penuh berkah. InsyaAllah, Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak di harapkan syafaatnya pada hari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd., selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dosen Wali yang senantiasa dengan sabar membimbing peneliti dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Rahmatika Sari Amalia, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing peneliti yang senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada peneliti sampai terselesaikannya penelitian ini.



6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.
7. Segenap Staf dan Karyawan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.
8. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan dedikasi dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan membawa berkah bagi peneliti, pembaca dan setiap manusia di bumi.

Malang, 31 Mei 2022

Peneliti,

Khildah Majidah Billah

## DAFTAR ISI

|                                                   |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL                                     |       |
| MOTTO .....                                       | v     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                         | vi    |
| KATA PENGANTAR .....                              | vii   |
| DAFTAR ISI.....                                   | ix    |
| DAFTAR TABEL.....                                 | xii   |
| DAFTAR GAMBAR .....                               | xiv   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                              | xv    |
| ABSTRAK .....                                     | xvi   |
| ABSTRACT .....                                    | xvii  |
| مستخلص البحث.....                                 | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN.....                            | 1     |
| A. Latar Belakang.....                            | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                          | 9     |
| C. Tujuan penelitian .....                        | 9     |
| D. Manfaat penelitian .....                       | 10    |
| BAB II KAJIAN TEORI.....                          | 11    |
| A. Stress Akademik.....                           | 11    |
| 1. Definisi Stress Akademik .....                 | 11    |
| 2. Aspek-aspek Stress Akademik .....              | 13    |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik ..... | 15    |
| 4. Stress Akademik dalam Perspektif Islam .....   | 18    |
| B. Religiusitas .....                             | 20    |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Pengertian Religiusitas .....                        | 20        |
| 2. Dimensi-Dimensi Religiusitas.....                    | 23        |
| 3. Faktor-Faktor Religiusitas .....                     | 25        |
| 4. Religiusitas dalam Perspektif Islam .....            | 27        |
| C. Pengaruh Religiusitas terhadap Stress Akademik ..... | 41        |
| D. Kerangka Berpikir .....                              | 44        |
| E. Hipotesis.....                                       | 44        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                   | <b>45</b> |
| A. Rancangan Penelitian .....                           | 45        |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....               | 46        |
| C. Definisi Operasional.....                            | 46        |
| 1. Stress Akademik (Y) .....                            | 46        |
| 2. Religiusitas (X).....                                | 46        |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian .....                 | 47        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                        | 49        |
| F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....             | 54        |
| G. Analisis Data .....                                  | 63        |
| 1. Uji Deskriptif.....                                  | 63        |
| 2. Uji Asumsi.....                                      | 65        |
| 3. Uji Hipotesis .....                                  | 67        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                | <b>70</b> |
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....                 | 70        |
| B. Pemaparan Hasil Penelitian.....                      | 71        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| C. Pembahasan.....   | 82  |
| BAB V PENUTUP.....   | 89  |
| A. Kesimpulan.....   | 89  |
| B. Saran.....        | 90  |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 100 |
| LAMPIRAN.....        | 105 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. 1 Survey Pra Penelitian .....                                 | 4  |
| Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks Psikologi Religiusitas .....         | 29 |
| Tabel 2. 2 Analisa Ma'anil Mufrodat Surat Al-Baqarah ayat 208 .....    | 35 |
| Tabel 2. 3 Analisa Ma'anil Mufrodat Surat Ar-Rum ayat 30 .....         | 36 |
| Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an tentang Religiusitas ..... | 37 |
| Tabel 3. 1 Populasi Penelitian .....                                   | 47 |
| Tabel 3. 2 Sampel Penelitian .....                                     | 48 |
| Tabel 3. 3 Kategori Jawaban .....                                      | 50 |
| Tabel 3. 4 Blueprint Skala Religiusitas .....                          | 50 |
| Tabel 3. 5 Blueprint Skala Stress Akademik .....                       | 53 |
| Tabel 3. 6 Daftar Ahli Panel <i>Content Validity Rasio</i> .....       | 56 |
| Tabel 3. 7 Validitas Religiusitas .....                                | 57 |
| Tabel 3. 8 Validitas Stress Akademik .....                             | 60 |
| Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas .....                                | 62 |
| Tabel 3. 10 Kategorisasi Skala .....                                   | 65 |
| Tabel 4. 1 Data demografi subjek penelitian .....                      | 72 |
| Tabel 4. 2 Deskripsi Skor Hipotetik .....                              | 73 |
| Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala .....                                    | 73 |
| Tabel 4. 4 Kategorisasi Stress Akademik .....                          | 74 |
| Tabel 4. 5 Kategorisasi Religiusitas .....                             | 75 |
| Tabel 4. 6 Faktor Pembentuk Utama Variabel Stress Akademik .....       | 77 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4. 7 Faktor Pembentuk Utama Variabel Religiusitas .....            | 78 |
| Tabel 4. 8 Uji Normalitas <i>Komolgrov-Smirov</i> .....                  | 79 |
| Tabel 4. 9 Uji Linieritas Durbin Waston.....                             | 79 |
| Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi.....                                   | 80 |
| Tabel 4. 11 Uji Signifikasi Simultan (Uji Statistik F).....              | 81 |
| Tabel 4. 12 Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)..... | 81 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Pola Teks Psikologi Religiusitas .....         | 29 |
| Gambar 2. 2 Peta Konsep Psikologi Religiusitas.....        | 33 |
| Gambar 2. 3 Peta Konsep Religiusitas Perspektif Islam..... | 40 |
| Gambar 2. 4 Kerangka Berpikir .....                        | 44 |
| <br>                                                       |    |
| Gambar 3. 1 Rancangan Desain Penelitian .....              | 46 |
| <br>                                                       |    |
| Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Stress Akademik .....          | 74 |
| Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Religiusitas.....              | 76 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Kuesioner Pra Penelitian .....     | 105 |
| Lampiran 2 Hasil CVR.....                     | 107 |
| Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....          | 108 |
| Lampiran 4 Informed Consent .....             | 113 |
| Lampiran 5 Transkrip Wawancara .....          | 116 |
| Lampiran 6 Skoring.....                       | 122 |
| Lampiran 7 Uji Reliabilitas & Validitas ..... | 123 |
| Lampiran 8 Uji Deskripsi.....                 | 126 |
| Lampiran 9 Uji Asumsi.....                    | 128 |
| Lampiran 10 Uji Hipotesis .....               | 130 |



## ABSTRAK

Billah, Khildah Majidah. 2022. SKRIPSI. Pengaruh Religiusitas Terhadap Stress Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

Kata Kunci : Religiusitas, Stress Akademik.

---

Penelitian terdahulu menemukan bahwa religiusitas mempunyai hubungan terhadap tingkat stress yang dialami oleh seseorang (Asri,2009; Utami, 2012; Darmawati, 2012; Swasono, 2015; Nashori dkk, 2017; Rofiqoh, 2018; dan Ardias & Thahri, 2019). Siswa yang tidak mengalami stress akademik dianggap sebagai siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, serta sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah cenderung akan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Adapun stress akademik diartikan sebagai tekanan dalam diri siswa disebabkan karena adanya sikap persaingan dan tuntutan dalam proses pembelajaran yang biasanya muncul karena tuntutan harapan prestasi akademik dari orang tua, teman sebaya, maupun guru yang mulai meningkat (Muharrifah, 2009; Ardi, Taufik, & Ifdil, 2013). Namun, fenomena di lapangan ternyata berbeda dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Program pembelajaran dan keagamaan yang cukup padat di Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang justru menjadikan siswa dan santri rentan mengalami stress akademik

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mencari tau 1) tingkat religiusitas siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, 2) tingkat stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, dan 3) pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat religiusitas dan tingkat stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, serta membuktikan ada atau tidaknya pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *Non-probability Sampling* kategori *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 44 siswa kelas VII-IX dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya skala religiusitas yang didasarkan pada teori Glock dan Stark (1996) dan skala stress akademik yang didasarkan pada teori Sarafino dan Smith (2011). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 25*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dalam kategori sedang dengan persentase 66%. Sedangkan tingkat stress akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang berada dalam kategori sedang dengan persentase 68%. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi  $0,132 < 0.005$  atau hipotesis ini ditolak sehingga diartikan bahwa variabel religiusitas tidak berpengaruh terhadap stress akademik.

## ABSTRACT

Billah, Khildah Majidah. 2022. THESIS. The Effect of Religiosity on Academic Stress of Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang Students. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

Keywords : Religiosity, Academic Stress.

---

Previous research has found that religiosity has a relationship with the level of stress experienced by a person (Asri,2009; Utami, 2012; Darmawati, 2012; Swasono, 2015; Nashori dkk, 2017; Rofiqoh, 2018; dan Ardias & Thahri, 2019). Students who do not experience academic stress are considered as students who have a high level of religiosity, and vice versa students who have a low level of religiosity tend to have a high level of academic stress. Academic stress is defined as pressure on students caused by competitive attitudes and demands in the learning process which usually arises due to increased demands for academic achievement expectations from parents, peers, and teachers. (Muharrifah, 2009; Ardi, Taufik, & Ifdil, 2013). However, the phenomenon in the field turned out to be different from the results of previous studies. The dense learning and religious programs at Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang actually make students and students (santri) vulnerable to academic stress.

Based on this, the researchers wanted to know 1) the level of religiosity of the students of Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, 2) the level of academic stress of students of Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, and 3) the influence of religiosity on academic stress of students of Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. The purpose of this study was to determine the level of religiosity and the level of academic stress of students at Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, and to prove whether there was an influence of religiosity on students' academic stress at Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.

This study uses a quantitative approach with sampling using non-probability sampling technique purposive sampling category with a total sample of 44 students in grades VII-IX with an age range of 12 to 15 years. The scale used in this study includes the religiosity scale which is based on the theory of Glock and Stark (1996) and the academic stress scale which is based on the theory of Sarafino and Smith (2011). Data analysis used simple linear regression with the help of IBM SPSS Statistics 25.

The results showed that the level of religiosity of the students of Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang was in the medium category with a percentage of 66%. Meanwhile, the academic stress level of Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang students is in the medium category with a percentage of 68%. The results of this study indicate a significance value of  $0.132 < 0.005$  or this hypothesis is rejected, meaning that the religiosity variable has no effect on academic stress.

## مستخلص البحث

بإلله، خلدة مجدة. ٢٠٢٢. البحث الجامعي. تأثير الدينية على دوخة الدراسية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج. كلية علم النفس جامعة مولانا ملك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف : رحمتك سري عملية الماجستير

الكلمات الأساسية : الدينية و دوخة الدراسي

الدراسة السابقة أشار إلى أنّ الدينية لها علاقة على دوخة التي يمس أحد ما ( أسري, ٢٠٠٩; أتامي, ٢٠١٢; درماوتي, ٢٠١٢; سوواسونو, ٢٠١٥; نصري, ٢٠١٧; رفيقة, ٢٠١٨; أرضياس و طهري, ٢٠١٩). التلميذ التي ليس لها دوخة الدراسية معتمد بتلميذ لها الدينية العالية و عكسيًا التلميذ التي ليس لها الدينية لها دوخة الدراسية العالية. دوخة الدراسية هي إجبار في سريرة التلميذ الذي ترتب عليه وجود سحنة يباهن و مطالبة في عملية التعليم التي عدي و يبين بسبب مطالبة الأمنية مفخرة الدراسية من والدها و صاحبها و أساتذتها التي إرتفاع (محرّفة, ٢٠٠٩; أرض و توفيق و إفضل, ٢٠١٣) ولكن ظاهرتها خلاف بنتيجة الدراسة السابقة. برنامج التعليم الدينية التي كثير في المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج يغير التلميذ يذيق دوخة الدراسية.

يستند إلى المذكور من قبل فتبحث الباحثة (١) مستوى الدينية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج, (٢) مستوى دوخة الدراسية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج, (٣) . تأثير الدينية على دوخة الدراسية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج. الهدف في هذا البحث هو تعريف مستوى الدينية و دوخة الدراسية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج و يؤكد موجود ام لا تأثير الدينية على دوخة الدراسية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج.

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الكمي يأخذ البيانات باستخدام فن أخذ العينات غير الاحتمالية بقيمة الهادف و بجملة التلميذ ٤٤ تلاميذ فصل ٧-٩ بعمر ١٢-١٥ سنة. تسلق المستخدم في هذا البحث كمايلي تسلق الدينية التي تستند الى النظرية غالوغ و ساترك ( ١٩٩٦) و تسلق دوخة الدراسية تستند الى النظرية سفيرينو و سيميت (٢٠١١). تحليل البيانات المستخدم رغراس لينير القصد باستغاث **SPSS**

. **IMB Statistic 25**

أما نتائج هذا البحث هي يظهر مستوى الدينية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج في مستوى الوسطى بنسبة مئوية ٦٦٪ و مستوى دوخة الدراسية تلميذ المدرسة المتوسطة تريبيكتي سنجاسري مالانج في مستوى الوسطى بنسبة مئوية ٦٨٪ سوى ذلك هذا البحث يظهر إن الدينية غير مؤثر على دوخة الدراسية الذي نظر من قيمة أكثر ٠,١٣٢ > ٠,٠٥ لذلك هذه الفرضية مرفوض.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Religiusitas yang dimiliki seseorang dapat memunculkan perasaan aman dan tenang sehingga perasaan cemas dapat mudah dihindari. Religiusitas merupakan bentuk penghayatan keagamaan dan kedalaman rasa kepercayaan yang mampu diekspresikan dengan ibadah sehari-hari, membaca Al-Quran, serta berdoa secara tekun dan berulang (Fitria, 2013). Religiusitas juga dianggap menjadi salah satu faktor yang mampu melepaskan manusia dalam segala bentuk perasaan seperti cemas, tegang, bahkan depresi (Aulina, 2012). Pada dasarnya keyakinan religius berupaya mempengaruhi seseorang dalam membentuk dan menginterpretasikan dunianya termasuk stress (Surya dan Utama, 2019). Hal tersebut tampak pada beberapa penelitian terdahulu yang menemukan bahwa religiusitas mempunyai hubungan terhadap tingkat stress yang dialami oleh seseorang. Swasono (2015) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat stress yang dimiliki. Penelitian oleh Astri (2009) tentang hubungan antara stress dan religiusitas dimasa dewasa muda yang beragama Islam juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress dengan religiusitas.

Penelitian serupa juga menjelaskan bahwa ada korelasi positif antara tingkat religiusitas guna mengendalikan tingkat stress yang dialami (Darmawati, 2012). Religiusitas dianggap sebagai faktor yang mampu membantu menurunkan stress pada

mahasiswa (Nashori, Saniah, & Husnar, 2017). Tylor (2012) juga mengemukakan bahwa tingkat religiusitas dapat membantu seseorang memperoleh dukungan sosial pada setiap keadaan yang dirasakan. Sedangkan penelitian (Ardias dan Thahri, 2019) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap stress taruna. Terdapat pula korelasi positif antara tingkat religiusitas individu terhadap *coping stress* yang dilakukan serta mengedalikan tingkat stress yang dirasakan (Tylor, 2012). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Utami (2012) menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat keyakinan tinggi pada Tuhannya akan mempunyai tingkat stres yang rendah. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Rofiqoh (2018) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas rendah cenderung mengalami peningkatan stres akademis. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat religiusitas seseorang berbanding terbalik dengan tingkat stres akademik yang dimiliki. Siswa yang tidak mengalami stress akademik dapat dikatakan sebagai siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, serta sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah cenderung akan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Stress akademik adalah respon peserta didik baik dari sisi psikologis, perasaan, perilaku dan fisiologis yang sering muncul karena adanya pola pikir negatif dan persepsi yang terlalu berlebihan pada tuntutan akademik. Alvin (dalam Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020) mengungkapkan bahwa stress akademik ialah tekanan dalam diri siswa disebabkan karena adanya sikap persaingan dan tuntutan dalam proses pembelajaran. Hal tersebut senada dengan (Ardi, Taufik, & Ifdil, 2013) dan

(Muharrifah, 2009) yang memaparkan bahwa stress akademik biasanya muncul karena tuntutan harapan dalam meraih prestasi akademik dari orang tua, teman sebaya, maupun guru yang mulai meningkat. Harapan tersebut biasanya tidak selaras dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga menimbulkan berbagai macam tekanan psikologis serta mempengaruhi proses pencapaian prestasi di sekolah.

Peneliti melakukan penelitian awal di salah satu sekolah bernama Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Sekolah ini merupakan yayasan pendidikan yang menerapkan sistem *full day school* serta sistem *boarding school* sehingga mengedepankan ilmu pengetahuan umum dan menjadikan pendidikan agama Islam sebagai mata pelajaran pokok bagi peserta didik. Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang menerapkan sistem pembelajaran *full day school* dimulai hari Senin hingga Sabtu yang berlangsung pada pukul 06.30 - 14.00 WIB. Terdapat pula ekstrakurikuler yang mengasah kemampuan siswa dan santri, meliputi Al-Banjari, bela diri Pagar Nusa, desain grafis, kewirausahaan, futsal, kaligrafi, karya ilmiah remaja, palang merah remaja, pramuka, sinematografi, dan qiro'ah. Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari juga menerapkan sistem *boarding school* dimana siswa dan santri diharuskan kembali ke asrama setelah pulang sekolah untuk melanjutkan kegiatan keagamaan seperti diniyah atau mengaji kitab. Semua siswa wajib tinggal di asrama sehingga tidak mempunyai kebebasan dalam menggunakan *gadget*. Tidak hanya itu, sekolah ini juga memiliki program unggulan yaitu sholat dhuha dan istigoshah berjamaah, pramuka, penghijauan (program tanam bunga), peringatan hari besar Islam serta bimbingan baca Al-Qur'an dan menghafal juz

amma. Kegiatan-kegiatan yang cukup padat ini memungkinkan siswa untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin, mencegah diri dari pergaulan negatif, serta memberikan lebih banyak kesempatan untuk mendekati diri kepada Tuhan dan meningkatkan religiusitas pada agama Islam sehingga kemungkinan yang terjadi adalah siswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan stres akademik yang rendah.

Namun, fenomena telah peneliti temukan di lapangan ternyata berbeda dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Program pembelajaran dan program keagamaan yang cukup padat di Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang justru menjadikan siswa dan santri rentan mengalami stress akademik. Berdasarkan hasil data *survei* yang dilakukan terhadap 44 siswa di Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang, ditemukan 4 siswa memiliki stress akademik tinggi. Selain itu, terdapat 34 siswa dalam kategori stress akademik sedang dan 6 kategori rendah.

**Tabel 1. 1 Survei Pra Penelitian**

| No    | Kategori Stress Akademik | Jumlah Siswa |
|-------|--------------------------|--------------|
| 1.    | Tinggi                   | 4 Siswa      |
| 2.    | Sedang                   | 34 Siswa     |
| 3.    | Rendah                   | 6 Siswa      |
| Total |                          | 44 Siswa     |

Berdasarkan tabel *survei* diatas diketahui bahwa sebanyak 34 siswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Gejala yang dialami oleh siswa diantaranya yaitu gejala pikiran dan gejala fisik. Gejala pikiran yang dialami siswa meliputi kehilangan kepercayaan diri pada siswa, sulit berkonsentrasi, terlalu mencemaskan hal yang

belum terjadi, ceroboh dan berfikir berlebihan. Sedangkan gejala fisik yang dialami diantaranya mudah berkeringat, mulut terasa cepat kering, mudah kelelahan, rentan sakit, tremor tubuh dan mengalami gangguan pada perut. Masing-masing tingkatan stress akademik baik yang sedang, tinggi dan rendah memiliki dampak pada tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda. Hal tersebut mengindikasikan bahwa siswa dan santri Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang mengalami stress akademik. Pernyataan ini diperkuat dengan wawancara kepada beberapa siswa yang mengatakan:

*“Saya memiliki permasalahan dalam hal belajar terutama sering mengumpulkan tugas dengan terlambat karena tugas yang diberikan sulit, susah, malas mengerjakan bahkan lupa kalau punya tugas. Terlebih lagi saya juga gak paham pelajaran karena gurunya. Bahkan semua pelajaran menurut saya sangat sulit terutama pelajaran matematika, ipa, bahasa indonesia, dan bahasa inggris. Juga nilai ulangan saya banyak yang turun. Kalau ditanya penyebabnya karena saya juga banyak kegiatan diniyah dan mondok juga dan sekolahnya full day sehingga untuk mengerjakan tugas sekolah saya capek. Tidak hanya itu, saya juga bingung untuk menentukan waktu buat mengerjakan tugas sedangkan diniyah sampai jam 17.00 sore. Juga saya banyak mengikuti ekstrakurikuler al-banjari, pagar nusa dan pramuka di sekolah.”*

Dari hasil wawancara kepada siswa, terdapat beberapa kata kunci bahwa stress akademik yang dialami siswa tampak jelas berkaitan dengan aspek-aspek stress akademik. Pada aspek biologis ditemukan gejala mudah lelah, pada aspek psikososial juga memberikan reaksi kognitif seperti mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, dan bingung; reaksi emosi berupa gelisah saat pembelajaran, mengeluh terkait materi pembelajaran dan merasa panik saat banyak tugas yang diberikan; dan pada reaksi perilaku berupa malas belajar, kesulitan membagi waktu, dan tidak mengerjakan tugas. Tak hanya itu, peneliti juga melakukan wawancara langsung kepada salah satu



guru yang merupakan Wakil Kepala Bagian Kesiswaan yang menyatakan sebagai berikut.

*“Pada sekolah ini sering terjadi penurunan nilai siswa karena motivasi yang rendah. Serta banyak siswa yang mengeluh terkait pembelajaran dikelas diantaranya merasa sulit memahami materi pelajaran dan time management. Sering pula siswa melakukan pelanggaran di sekolah, meskipun sudah dilakukan tindakan oleh stake holder sekolah namun pelanggaran masih sering terjadi. Bentuk pelanggaran siswa yang sering terjadi seperti membawa hp dan membawa senjata tajam. Namun, untuk kendala siswa dalam proses pembelajaran di masa pandemi yakni mengakses materi pembelajaran karena tidak semua siswa memiliki kebebasan dalam menggunakan gadget. Pembelajaran saat pandemi seperti ini menjadi dampak kejenuhan karena aktivitas siswa yang monoton. Bahkan cenderung terjadi burn out karena aktivitas sehari-hari dan aktifitas pengerjaan sekolah yang sulit untuk dibagi.”*

Dari hasil wawancara kepada guru tersebut terlihat bahwa stress akademik siswa sesuai dengan aspek-aspek stress akademik, mulai dari aspek psikososial yang memberikan reaksi kognitif berupa sulit memahami materi pembelajaran dan prestasi menurun; reaksi emosi berupa mengalami kejenuhan terhadap materi pembelajaran, memiliki motivasi yang rendah, dan mengeluh terkait materi; dan reaksi perilaku berupa tidak disiplin, kesulitan membagi waktu, tidak peduli pada materi pelajaran, tidak mengerjakan tugas, aktivitas siswa yang monoton seperti menonton video pembelajaran saja, sering melakukan pelanggaran di sekolah (membawa *handphone* dan senjata tajam) bahkan takut bertemu dengan guru.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan kepada siswa dan guru atau wakil kepala kesiswaan, terbukti bahwa di sekolah Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang siswanya mengalami stress akademik. Dalam hal ini, sumber stress yang sering dialami siswa dan santri dalam hal belajar berupa manajemen waktu yang kurang baik, tugas menumpuk, nilai ulangan yang kurang

baik, serta mengalami kecemasan saat menghadapi ujian. Selain itu, stress akademik yang dialami dapat menghasilkan ketegangan berupa detak jantung dan pernafasan meningkat (biologis) juga terganggunya ingatan dan perhatian individu (kognitif) serta adanya emosi, depresi atau perasaan sedih maupun reaksi tingkah laku sosial yang akan berbeda dari biasanya.

Affani (2021) menyatakan bahwa stress akademik kronis lebih sering dialami oleh mahasiswa akibat terjadinya transisi perkembangan serta sesuatu yang berkaitan dengan pencapaian akademik. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian (Azhari, 2020) menemukan bahwa stress akademik pada mahasiswa akibat beban tugas sebanyak 46,9%. Namun ternyata stress akademik juga dapat terjadi pada usia remaja awal (SMP). Hal ini diungkapkan oleh Wardah, Nurbaity, dan Nasution (2020) bahwa tingkat stress akademik siswa SMP Negeri Aceh dalam kategori tinggi memiliki prosentase 0,8 %. Taufik (2021) juga menyampaikan penelitian serupa yang menunjukkan hasil bahwa terdapat 11,2 % siswa SMP Negeri di Kabupten Barru mengalami stress akademik tingkat tinggi. Stress akademik siswa SMP dimasa pandemi semakin mengalami peningkatan sebagaimana yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2021) dengan hasil bahwa ditemukan sebanyak 40,8 % siswa mengalami stress akademik dalam kategori tinggi. Selain itu, studi yang dilakukan (Kartika, 2016) bahwa terdapat 239 siswa (MTS) menunjukkan bahwa problem akademik sebagai sumber stress tertinggi yakni sebanyak 57%. Penelitian dari Nansar, Munir, dn Nurwahyuni (2016) juga menyatakan bahwa stress akademik siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Pasangkayu tergolong sangat tinggi

sebanyak 48%. Beberapa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress akademik tidak hanya ditemukan pada mahasiswa, tetapi juga dapat ditemukan pada siswa SMP.

Menumpuknya tugas dari guru menjadikan siswa mudah merasa stress saat menjalani pembelajaran (Chaterine, 2020). Selain itu, tugas yang diberikan oleh guru terkesan membebankan atau memberatkan dan pemberian waktu singkat untuk pengumpulan sehingga menjadikan siswa kebingungan dalam mengerjakan tugas tersebut (Sari dan Raharjo, 2020). Senada dengan pendapat Sarafino dan Smith (2011) yang menyebutkan tiga dimensi stress yakni dimensi biologis, dimensi sosial dan dimensi psikologis. Dinamika stress akademik yang dirasakan siswa dan santri seperti detak jantung meningkat dan otot kaki menegang (biologis), mudah lupa, prestasi menurun, sulit berkonsentrasi (kognitif), merasa panik saat ujian, marah, sedih (emosi), sering membolos, tidak disiplin, dan sering tidak mengerjakan tugas (perilaku sosial). Yusuf (2020) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi stress akademik pada siswa diantaranya adalah faktor internal meliputi efikasi diri, optimisme, dan prokrastinasi. Selain itu ada juga faktor motivasi berprestasi, tawakkal dan penyesuaian diri (Nashori dan Amalia, 2021). Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari orang tua (Yusuf, 2020). Selain itu, Bataineh (2013) menyampaikan ada faktor lain yang mempengaruhi stress akademik yaitu religiusitas. Monsher dan Handal (dalam Utami, 2012) juga memaparkan bahwa tingkat stress remaja berkolaborasi dengan religiusitas dan penyesuaian diri.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, serta fenomena adanya stress akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang meskipun kegiatan sehari-harinya dipenuhi oleh aktivitas belajar dan kegamaan menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Religiusitas terhadap Stress Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat religiusitas siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang?
2. Bagaimana tingkat stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang?
3. Apakah ada pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang?

### **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat religiusitas siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.
2. Mengetahui tingkat stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.
3. Membuktikan ada atau tidaknya pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.

#### **D. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan bidang keilmuan baik secara teoritis maupun praktis sebagaimana berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap keilmuan disiplin ilmu psikologi.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi siswa**

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi siswa untuk lebih memperhatikan dan memahami kondisi atau faktor stress akademik yang dialami dalam proses pembelajaran sehingga kesempatan belajar dapat dioptimalkan secara maksimal.

###### **b. Bagi sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan bagi sekolah agar lebih memperhatikan dan membantu siswa dalam mengatasi faktor stress akademik yang dialami di sekolah. Serta diharapkan dapat memberikan informasi akan pentingnya meningkatkan religiusitas dalam mengatasi stress akademik pada siswa. Dengan begitu, sekolah mampu mengantisipasi akan dampak stress akademik dengan tetap mengontrol sisi religiusitas pada siswa di sekolah.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Stress Akademik**

##### **1. Definisi Stress Akademik**

Stress menurut Sarafino dan Smith (2012) ialah perasaan tidak nyaman dan tegang disebabkan karena individu yang merasa tidak mampu menangani berbagai macam tuntutan dalam lingkungan. Olejnik dan Holschuh (2007) menjadikan stress akademik sebagai respon yang muncul akibat banyaknya tuntutan yang harus dikerjakan oleh siswa. Selain itu, stress akademik ialah suatu ketegangan emosional yang biasanya terbentuk dari adanya peristiwa kehidupan sekolah serta adanya perasaan terancamnya keselamatan siswa yang akan menimbulkan beragam reaksi psikologis, tingkah laku dan fisik yang berdampak pada prestasi akademik siswa (Siregar, 2020). Menurut Alvin (2007) stress akademik merupakan keadaan muncul karena adanya tekanan atau tuntutan mencapai prestasi akademik serta kondisi persaingan tinggi dan menjadikan individu semakin terbebani dengan berbagai tuntutan. Ang, Huan dan Braman (dalam Mulyadi, dkk., 2016) mengutarakan stress akademik adalah pandangan individu terkait prestasi yang cenderung negatif terhadap tuntutan yang berasal dari orang tua dan guru guna mencapai prestasi akademik yang

tinggi. Maka, stress akademik itu dapat muncul saat tuntutan akademik mulai sulit untuk ditangani oleh setiap individu. Sehingga nantinya akan menimbulkan beragam respon berbeda mulai dari emosi, fisik, kognitif dan perilaku seseorang.

Reaksi yang muncul akibat stress akademik dapat menghasilkan ketegangan seperti peningkatan detak jantung dan pernafasan (biologis), mengganggu ingatan dan perhatian individu (psikologis), dan reaksi tingkah laku yang berbeda dari sebelumnya. Hal tersebut, selaras dengan pendapat Gusniarti (2002) yang menyampaikan bahwa stress akademik biasanya dialami oleh siswa berasal dari adanya persepsi subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya pada siswa. Biasanya stress akademik bermula dari tekanan mental terhadap munculnya perasaan frustrasi tentang kegagalan akademik atau sikap ketidaksadaran akan kegagalan yang dialami (Kauts, 2016). Akan tetapi, Baumel (2000) mengungkapkan bahwa stress akademik terjadi dikarenakan individu mempunyai harapan tinggi terhadap diri sendiri guna mencapai prestasi akademik baik dari guru, teman sebaya, dan orang tua. Perasaan tertekan yang dirasakan menjadi penyebab kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang harus diterima.

Berdasarkan pemaparan di atas, diambil kesimpulan bahwa stress akademik ialah respon yang muncul akibat banyaknya tekanan mental karena harapan tinggi terhadap prestasi akademik namun juga berasal dari

hasil persepsi ketidaksesuaian dengan tuntutan yang ada pada lingkungan sekitar.

## **2. Aspek-aspek Stress Akademik**

Menurut Sarafino dan Smith (2011) ada dua aspek yang menimbulkan stress akademik yakni:

### **a. Aspek Biologis**

Apabila individu menghadapi kejadian yang mengancam, maka individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis pada stressor, bisa berupa otot dan kaki yang menegang, detak jantung meningkat. Cannon (dalam Sarafino dan Smith, 2012) membagikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi pada keadaan darurat. Adanya persepsi negatif menyebabkan sistem saraf simpatik mampu merangsang beragam organ seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, meningkatkan gairah tubuh dan menghasilkan gairah negatif dan mensekresi adrenalin. Individu yang mengalami stress akademik pada aspek ini akan merasakan sakit kepala, sakit perut, insomnia, mudah lelah, kurang selera makan, sering buang air kecil, keluar keringat dingin dan jantung berdebar-debar.

### **b. Aspek Psikososial**

Stress akademik dapat muncul karena pengaruh dari lingkungan luar. Tak hanya itu, stress akademik juga mampu membagikan beragam reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya, antara lain:



1) Kognitif

Beberapa individu dapat mengalami stress akademik pada saat individu mulai mengabaikan informasi penting dalam pertanyaan, stress ketika ujian sekolah, dan kesulitan mengingat jawaban pembahasan yang telah dipelajarinya. Ingatan dan perhatian individu terpengaruh akibat tingginya tingkat stress akademik yang dialami. Safaria dan Saputra (2012) menyampaikan bahwa reaksi kognitif pada individu dapat tampak saat mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, merasa tidak berguna, tidak punya tujuan, bingung, prestasi menurun, selalu berfikir negatif, sulit untuk mengambil keputusan, dan merasa tidak menikmati hidup.

2) Emosi

Emosi sangatlah berhubungan dengan stress akademik yang dialami. Individu akan mudah menggunakan emosi guna mengevaluasi kondisi stress. Proses kognitif, mempengaruhi pengalaman stress dan emosi. Reaksi dirasakan saat mengalami ketidaknyamanan secara fisik maupun psikologis sehingga menimbulkan perasaan depresi atau sedih. Menurut Safaria dan Saputra (2012), aspek ini biasanya berupa perasaan mudah sedih, marah, memiliki rasa tersinggung, mudah kecewa, gelisah saat ujian, hilang rasa humor yang dimiliki, dan merasa panik saat tugas banyak.

### 3) Perilaku Sosial

Menurut Cohen dan Spacapan (dalam Safarino dan Smith, 2012) mengungkapkan bahwa stress akademik mampu mengubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Hal itu menjadikan beberapa individu mencari beberapa dukungan untuk memperoleh kenyamanan. Namun, menjadikan individu kurang mampu bersosialisasi bahkan bermusuhan pada lingkungan sekitarnya dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Safaria dan Saputra (2012) bentuk perilaku individu saat mengalami stress akademik terlihat dari perilaku suka berbohong, sering membolos, tidak disiplin, malas belajar, tidak peduli pada materi pelajaran, suka menyontek, menghindari sosialisasi, sering tidak mengerjakan tugas, menarik diri dari lingkungan sosial dan takut bertemu dengan guru yang galak.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik**

Menurut Alvin (2007) ada beberapa faktor internal serta eksternal yang mempengaruhi stress akademik, faktor-faktor tersebut ialah:

#### a. Faktor Internal

Faktor ini berasal dari dalam individu itu sendiri. Yaitu:

##### 1) Pola Pikir

Apabila individu tidak mampu mengontrol situasi dengan cepat maka akan mengalami stress yang lebih besar daripada

individu yang mampu mengendalikan situasi yang sedang dirasakan dan jika individu tersebut mempunyai pola pikir baik maka akan mampu mengatasi persalahaan yang ada.

2) Kepribadian

Faktor kepribadian ini mampu menentukan bagaimana tingkat toleransi pada stress. Pemikiran optimis biasanya memiliki tingkat stress yang lebih kecil daripada individu yang mempunyai pemikiran pesimis dalam dirinya.

3) Keyakinan

Mengekspresikan sesuatu di sekitar dapat tercermin ketika individu memiliki keyakinan terhadap dirinya. Dikarenakan, adanya penilaian yang diyakini oleh individu akan merubah cara berfikir pada sesuatu hal yang akan dilakukan.

b. Faktor Eksternal

Faktor ini biasanya berawal dari lingkungan sekitar individu itu berada. Faktor eksternal itu, sebagai berikut:

1) Pelajaran yang Lebih Padat

Kurikulum dunia pendidikan telah ditambah bobotnya lebih tinggi, dengan begitu menjadikan adanya persaingan ketat antar individu dalam kelas menjadikan waktu sekolah semakin bertambah atau penuh. Akibat itu semua, beban pelajaran semakin banyak sehingga menimbulkan stress pada individu tersebut.

2) Tekanan untuk Berprestasi

Para siswa ditekan untuk terus berprestasi baik dalam setiap ujian yang dihadapi. Tekanan tersebut, bersumber dari keluarga, orang tua, teman sebaya, guru, tetangga serta diri sendiri.

3) Dorongan Status Sosial

Pendidikan terus menjadi simbol pada status sosial seseorang. Pada kebiasaan lingkungan sekitar apabila tingkat akademik yang tinggi cenderung akan di hormati masyarakat, namun sebaliknya jika tidak berpendidikan rendah maka akan dipandang rendah. Oleh karena itu, menjadikan siswa yang berhasil dalam akademik akan dipuji, dikenal dan disukai masyarakat. Jika siswa yang tidak berprestasi akan disebut malas dan lamban. Sehingga mereka dianggap sebagai pembuat permasalahan, dimarahi orang tua, diabaikan teman dan cenderung ditolak guru.

4) Orang tua saling Berlomba

Orang tua yang kaya dengan informasi dan lebih terdidik dapat mendatangkan persaingan tinggi guna mewujudkan anak-anak yang lebih baik. Sehingga orang tua mampu siap melaksanakan berbagai macam cara agar anak-anaknya mempunyai kemampuan yang lebih baik dengan menambahkan pendidikan informal seperti program tambahan, musik dan kelas seni rupa.

Pemaparan faktor-faktor diatas menunjukkan bahwa religiusitas menjadi faktor terpenting dalam mengatasi stress akademik karena dengan religiusitas mampu menjauhkan manusia dari berbagai perasaan tegang, depresi dan cemas. Selain itu, tingkat keyakinan yang tinggi terhadap Tuhan juga menjadi faktor pendorong atau cara yang potensial dalam menangani stress akademik. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya stress akademik pada individu terdapat dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari kepribadian individu tersebut serta pola pikir dalam mengatasi stress akademik. Sedangkan faktor lain yakni faktor eksternal berupa pengaruh lingkungan sekitar baik dari sekolah, keluarga dan masyarakat.

#### 4. Stress Akademik dalam Perspektif Islam

Konsep islam menjelaskan terkait stress secara tersirat yakni pada kenyataannya setiap manusia mempunyai sifat dalam berkeluh kesah saat menerima permasalahan. Tak hanya itu, bahkan manusia bersikap individualis bahkan enggan berbagi kebaikan dengan lingkungan sekitar. Sebenarnya, stress itu mampu dicegah dengan melaksanakan sholat, selalu bertaqwa kepada Allah SWT dan bersedekah. Sebagaimana telah difirmankan Allah SWT pada surat Al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١)  
إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣)

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesal namun apabila ia memperoleh kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat. Yang mereka itu tetap mengerjakan sholatnya”.

Berdasarkan potongan ayat diatas bahwa manusia memiliki sifat keluh kesah hanya ketika menghadapi kesulitan serta bersifat pelit juga kikir terhadap segala yang dimilikinya. Sifat seperti itu, tidak pernah dimiliki oleh orang-orang yang bertaqwa dan melaksanakan sholat.

Pada ayat lain juga dijelaskan tentang stress akademik yang mana manusia diciptakan bersamaan dengan sifat keluh kesah dan akan merasakan kesulitan dan penderitaan dalam kehidupan. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Balad ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (4)

Artinya: “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah”.

Jelas disampaikan bahwa Allah SWT menciptakan keadaan manusia dengan susah payah agar ketika manusia diberikan cobaan atau masalah mampu menyelesaikan dengan caranya sendiri dan Allah SWT ingin mengetahui seberapa mampu manusia tersebut menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Permasalahan tersebut, setara dengan stress akademik yang dialami oleh siswa. Stress akademik ialah permasalahan yang sering kali dirasakan siswa akibat ketidakmampuan dalam menghadapi permasalahan belajar ketika di

sekolah. Agar mampu menyikapi hal tersebut, siswa harus lebih siap dan meminimalisir dalam setiap permasalahan yang dihadapi agar tidak terjadi stress akademik.

## **B. Religiusitas**

### **1. Pengertian Religiusitas**

Pengertian agama menurut Harun Nasution di ambil dari kata al-din, religi (*religere*) dan agama. Al-Din (Semit) berarti hukum. Kemudian dalam bahasa arab, mengandung arti menguasai, patuh, utang, balasan, kebiasaan. Sedangkan dari kata religi (latin) atau *relegere* berarti mengumpulkan dan membaca. Adapun kata agama terdiri dari a = tidak; gam = pergi mengandung arti tidak pergi, tetapi di tempat atau diwarisi turun-temurun (dalam Jalaludin, 2012). Sedangkan intisarinnya adalah ikatan yang harus dipegang oleh setiap manusia. KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) agama berarti kepercayaan kepada Tuhan disertai ajaran kebaktian dan kewajiban bertumpu pada kepercayaan (Aat, Sohari dan Muslih, 2008: 12). Religiusitas sendiri ialah keadaan dalam diri untuk bertingkah laku sesuai tingkat ketaatan pada agama sebagai unsur kognitif, afektif dan konotatif. Jadi, religiusitas adalah integrasi secara kompleks antara pengetahuan agama, perasaan agama dan tindakan keagamaan dalam diri seseorang.

Keterlibatan unsur tersebut akibat pengalaman keagamaan pada Tuhan. Dalam kehidupan sehari-hari, aspek- aspek tersebut sukar dipisahkan karena merupakan suatu sistem kesadaran beragama yang utuh dalam kepribadian

seseorang. Ancok dan Suroso (2011: 76) mendefinisikan religiusitas sebagai keberagamaan dalam beragam macam sisi tidak hanya pada perilaku ritual atau beribadah, namun pada aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Sumber jiwa keagamaan menjadi rasa ketergantungan yang mutlak akibat kekuatan akan ancaman dari lingkungan alam sekitar serta keyakinan manusia itu tentang segala keterbatasan dan kelemahan yang dimiliki. Rasa ketergantungan yang mutlak ini menjadikan manusia mencari kekuatan sakti dari sekitarnya sebagai pelindung dalam kehidupannya dengan suatu kekuasaan yang berada di luar dirinya yaitu Tuhan.

Menurut Glock dan Stark (1996) (dalam Ancok & Suroso, 2011: 76) 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*). Sedangkan agama menurut Frezer (2003) yaitu menghormati kekuatan yang lebih agung dari manusia yang dianggap mengatur dan menguasai jalannya alam semesta dan jalannya perilaku kehidupan manusia (Aat, Sohari dan Muslih, 2008: 12-13). Dari penjelasan terungkap jelas ciri umum agama adalah adanya aturan tentang perilaku hidup manusia. Dari istilah agama dan religi muncul istilah keberagamaan dan religiusitas (*religiosity*). Pengertian religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan kaidah, dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Bagi seorang muslim religiusitas dapat diketahui dari seberapa jauh



pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan dan penghayatan atas agama Islam (Fuad Nashori, 2002: 69-71).

Dalam sebuah pernyataan agama diartikan sebagai aturan perilaku manusia yang sudah ditentukan dan dikomunikasikan oleh Allah Swt. Melalui orang-orang pilihan-Nya yang dikenal sebagai utusan-utusan, rasul-rasul, atau nabi-nabi. Agama mengajarkan manusia untuk beriman kepada adanya keesaan, dan supremasi Allah yang maha tinggi dan berserah diri secara spiritual, mental dan fisik kepada kehendak Allah, yakni pesan Nabi yang membimbing kepada kehidupan dengan cara yang dijelaskan Allah (Aat, Sohari dan Muslih, 2008): 15). Religiusitas dan agama memang merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Menurut Y. B. Mangunwidjaya, agama lebih menunjukkan kepada kelembagaan yang mengatur tata penyembahan manusia kepada Tuhan, sedangkan religiusitas lebih melihat aspek yang ada di lubuk hati manusia. Religiusitas lebih menunjukkan kepada aspek kualitas dari manusia yang beragama. Agama dan religiusitas saling mendukung dan saling melengkapi karena keduanya merupakan konsekuensi logis dari kehidupan manusia yang mempunyai dua kutub, yaitu kutub kehidupan pribadi dan kutub kebersamaannya di tengah masyarakat.

Dari penjelasan beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah suatu bentuk hubungan manusia dengan sang pencipta melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan tercermin dalam perilakunya sehari-hari, sebuah peraturan yang bersumber dari

Allah Swt yang berfungsi untuk mengatur kehidupan manusia baik hubungan dengan manusia maupun hubungan dengan pencipta yang dilandasi dengan mengharap ridha Allah Swt untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

## 2. Dimensi-Dimensi Religiusitas

Religiusitas mempunyai beberapa elemen penyusun yang kemudian mereka menyebut dengan istilah dimensi (*dimensions*). Adapun religiusitas mempunyai lima dimensi (Glock dan Stark; 1996, Ancok dan Suroso; 2011, Jalaludin; 2012, Jalaludin Rahmat; 2003, dan Muhaimin, 2002), antara lain:

### a. Dimensi Keyakinan/ Ideologik (*The Ideological Dimension*)

Sikap agama mempertahankan kepercayaan dimana para pengikutnya diharapkan untuk taat. Dimensi keyakinan ini, berisi tentang pengharapan yang mana orang religius akan berpegang teguh terhadap pandangan teologis dan mengakui kebenaran dari doktrin tersebut. Pada konteks islam, dimensi yang berkaitan dengan keyakinan bisa berupa rukun iman, kepercayaan dan keyakinan pada masalah ghaib yang diajarkan oleh agama. Indikator dalam dimensi keyakinan seperti yakin adanya Tuhan, pasrah pada Tuhan, melakukan sesuatu dengan ikhlas, selau ingat pada Tuhan, mengagungkan nama Tuhan dan percaya takdir Tuhan.

b. Dimensi Praktik Agama /Peribadatan (*The Ritual Dimension*)

Dimensi ini mengukur sejauh mana seseorang melaksanakan kewajibannya dalam agama yang dianut seperti pergi ke masjid, puasa dan berdoa. Pada dimensi ini, juga mencakup perilaku pemujaan, ketaatan dalam menunjukkan komitmen beragama, dan pelaksanaan ritual formal keagamaan. Maka indikator dalam dimensi ini adalah selalu melaksanakan sembahyang dengan tepat waktu serta rutin, melakukan dakwah agama, mendengarkan ceramah, bersedekah, membaca doa saat melakukan pekerjaan dan ikut berpartisipasi dalam perkumpulan keagamaan.

c. Dimensi Pengalaman (*The Experiential Dimension*)

Dimensi ihsan ini berhubungan dengan seberapa jauh seseorang dekat kepada Tuhan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dimensi ini mencakup pengalaman, perasaan nikmat saat menjalankan ibadah, dan perasaan syukur atas segala nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dalam kehidupan mereka. Indikatornya antara lain menganggap kegagalan sebagai musibah, sabar dalam menghadapi setiap cobaan, takut melanggar aturan yang diterapkan, merasakan adanya kehadiran Tuhan, dan merasa bahwa setiap doa yang dipanjatkan terkabul.

d. Dimensi Pengetahuan Agama (*The Intellectual Dimension*)

Pada dimensi ini berkaitan erat dengan pemahaman dan pengetahuan seseorang terhadap ajaran agama. Dimensi ini juga mengacu

pada harapan bagi orang beragama paling tidak mempunyai pengetahuan mengenai dasar keyakinan, kitab suci, tradisi serta ritus-ritus. Pegangan teguh dalam dimensi ini ialah Al-Qur'an. Maka indikator dalam dimensi ini adalah membaca buku-buku agama, mendalami agama dengan kitab suci (Al-Qur'an), memperhatikan halal dan haram pada makanan, dan perasaan gemetar saat mendengar bacaan kitab suci.

e. Dimensi Konsekuensi (*The Consequential Dimension*)

Dimensi ini lebih mengacu pada identifikasi akibat keyakinan keagamaan, pengalaman pengetahuan, dan praktik. Pada dimensi konsekuensi ini lebih mengarah pada kegiatan penganut agama untuk merealisasikan ajaran lebih kepada hubungan bermasyarakat atau aspek sosial seperti ramah dan baik pada orang lain, menjaga lingkungan dan menolong sesama. Maka indikator dalam dimensi ini ialah memaafkan, saling menyayangi, selalau optimis, saling mengasihi, bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan, menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan fleksibel dalam menghadapi permasalahan.

### 3. Faktor-Faktor Religiusitas

Religiusitas semata-mata tidak hanya dilihat dari perilaku atau sikap yang ditampakkan secara langsung, namun juga pada sikap yang tidak tampak seperti hati seseorang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang dan menghasilkan sikap keagamaan, faktor-faktor ini terdiri dari empat

kelompok utama: pengaruh lingkungan sosial, kebutuhan, proses pemikiran dan pengalaman (Robert H, 2000, hal: 34).

Thouless (2000) menyebutkan beberapa faktor dalam sikap keagamaan, yaitu:

- a. Pengaruh pengajaran serta berbagai tekanan sosial (faktor sosial). Faktor sosial dalam agama terdiri dari pengaruh terhadap keyakinan dan perilaku keagamaan serta pendidikan yang diterima pada masa lampau.
- b. Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai:
  - 1) Keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia lain (faktor alami). Pada pengalaman ini seperti seseorang mampu menyadari bahwa segala sesuatu di dunia karena Allah Swt, misalnya seseorang yang mengagumi keindahan pada alam semesta.
  - 2) Konflik moral (faktor moral), pada pengalaman ini seseorang cenderung mengembangkan perasaan bersalahnya, ketika dia berperilaku dan dianggap salah oleh pendidikan sosial yang diterimanya. Misalnya ketika seseorang telah menyakiti hati temannya maka dia akan terus menyalahkan dirinya sendiri atas perbuatan tersebut karena perbuatan menyakiti dilarang dalam agama.
  - 3) Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif), dalam hal ini misalnya ditunjukkan dengan mendengarkan khutbah di masjid dan mendengarkan pengajian. Faktor-faktor yang timbul dari kebutuhan tidak

terpenuhi terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian.

- 4) Faktor intelektual yang berhubungan dengan proses pemikiran verbal terutama dalam pembentukan keyakinan terhadap keagamaan.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan mengenai faktor- faktor religiusitas diantaranya faktor sosial, faktor alamiah, faktor moral, faktor afektif, dan faktor intelektual.

#### **4. Religiusitas dalam Perspektif Islam**

##### a. Telaah Teks Psikologi

##### 1) Sampel Teks Psikologi

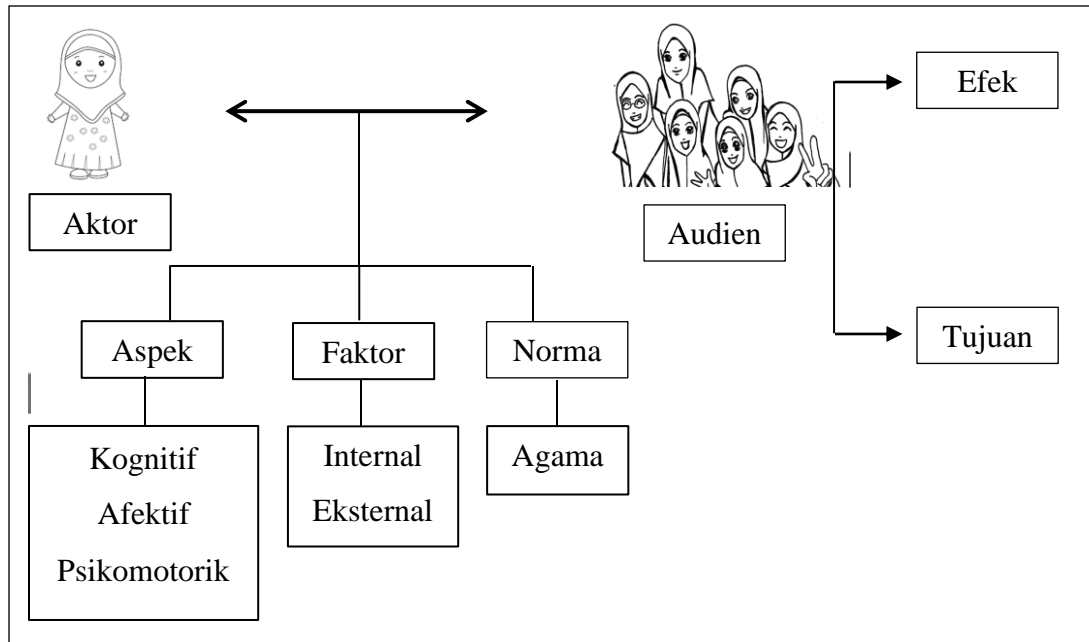
Menurut Aat, Sohari dan Muslih (2008) religiusitas ialah kepercayaan kepada Tuhan dengan ajaran kebaktian dan kewajiban yang berkaitan dengan sistem kepercayaan. Ancok dan Suroso (2011) mendefinisikan religiusitas sebagai keberagamaan yang meliputi dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Glock dan Stark (1996) berpendapat bahwa religiusitas merupakan sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan dan berpusat pada persoalan yang dihayati sebagai hal paling maknawi (*ultimate meaning*).

Frezer (2003) mendefinisikan religiusitas ialah menyembah atau menghormati kekuatan agung dari manusia yang dianggap mengatur dan

menguasai jalannya semesta juga perilaku kehidupan manusia. Bagi seorang muslim religiusitas dapat diketahui dari seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan dan penghayatan atas agama Islam (Nashori, 2021). Anderson (1999) menyatakan bahwa religiusitas merupakan bentuk keterlibatan dan ketertarikan seseorang pada lembaga-lembaga agama konvensional, serta condong terhadap praktik agama yang terstruktur dan mempunyai kelompok tertentu. Sedangkan Dister (1982), mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan dengan adanya internalisasi agama dalam diri seseorang. Aktivitas keberagamaan bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual saja melainkan ketika melakukan aktivitas kehidupan lainnya.

Menurut Thorton dan Camburn (1989) menekankan religiusitas sebagai sumber larangan moral bagi banyak individu, ajaran-ajaran agama dengan memainkan peran penting pada pembentukan sikap individu, nilai-nilai, dan keputusan. Berbeda dengan Saleh (2012) religiusitas disebut sebagai salah satu keyakinan besar pada seseorang kepada Tuhan ditandai dengan kesalehan dan semangat keagamaan. Holdcroft (2006), mengartikan religiusitas merupakan kepercayaan individu tentang ajaran agama tertentu dan dampak ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

## 2) Pola Teks Psikologi tentang Religiusitas



Gambar 2. 1 Pola Teks Psikologi Religiusitas

## 3) Analisis Komponen Teks Psikologi tentang Religiusitas

Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks Psikologi Religiusitas

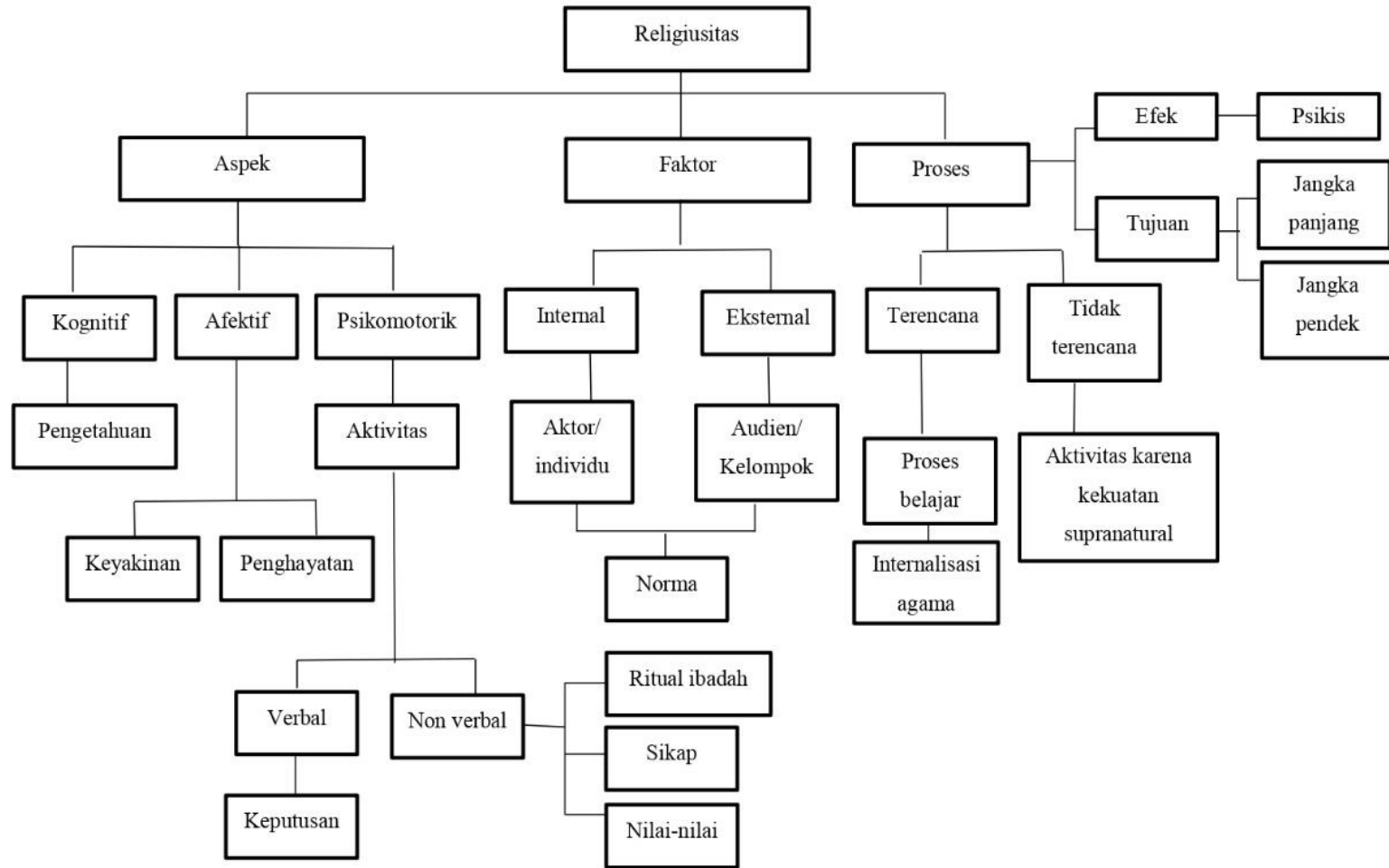
| No | Komponen  | Kategori  | Sampel    | Deskripsi                                  |
|----|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------------|
| 1  | Aktor     | Individu  | Seseorang | Seseorang                                  |
|    |           | Komunitas | Kelompok  | Sekumpulan orang dengan tujuan yang sama   |
| 2  | Aktivitas | Verbal    | Keputusan | Reaksi terhadap beberapa solusi alternatif |



|   |        |              |                     |                                                                                                                          |
|---|--------|--------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |        | Non verbal   | Ritual ibadah       | Interaksi manusia dengan sesama atau dengan Tuhannya                                                                     |
|   |        |              | Sikap               | Respon seseorang untuk menanggapi                                                                                        |
|   |        |              | Niai-nilai          | Standar atau ukuran (norma) yang kita gunakan untuk mengukur segala sesuatu                                              |
| 3 | Aspek  | Kognitif     | Pengetahuan         | Gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal                                                        |
|   |        | Afektif      | Keyakinan           | Sikap yang ditunjukkan oleh manusia saat dia merasa cukup kenal dan menyimpulkan bahwa dirinya telah mencapai kebenaran. |
|   |        |              | penghayatan         | Merasakan sungguh-sungguh dalam batin.                                                                                   |
|   |        | Psikomotorik | Aktivitas           | Kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik                                                                        |
| 4 | Proses | Terencana    | Proses belajar      | Perubahan dalam pengetahuan dan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap.                                                 |
|   |        |              | Internalisasi agama | Proses memasukan nilai-nilai agama secara penuh                                                                          |

|   |        |                 |                                        |                                                                                                      |
|---|--------|-----------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |        |                 |                                        | ke dalam hati                                                                                        |
|   |        | Tidak terencana | Aktivitas karena kekuatan supranatural | Kegiatan yang berhubungan dengan alam beserta isinya serta melampaui daya nalar manusia pada umumnya |
| 5 | Faktor | Internal        | Aktor/Individu                         | Perorangan                                                                                           |
|   |        | Eksternal       | Audien/kelompok                        | Sekumpulan orang dengan tujuan yang sama                                                             |
| 6 | Audien | Kelompok        | Seseorang                              | Lebih dari satu orang                                                                                |
| 7 | Tujuan | Jangka panjang  | Keshalehan                             | Kebajikan yang meliputi pencurahan keagamaan, spiritualitas atau perpaduan keduanya.                 |
|   |        | Jangka pendek   | Semangat keagamaan                     | Perasaan yang sangat kuat terhadap agama                                                             |
| 8 | Norma  | Agama           | Peraturan                              | Perintah-perintah, larangan-larangan dan anjuran-anjuran yang berasal dari Tuhan.                    |
| 9 | Efek   | Psikis          | <i>Ultimate meaning</i>                | Penghayatan paling maknawi pada suatu persoalan                                                      |

## 4) Peta Konsep Teks Psikologi tentang Religiusitas



Gambar 2. 2 Peta Konsep Psikologi Religiusitas

## 5) Rumusan konseptual telaah psikologi tentang religiusitas

### a) Secara umum

Religiusitas adalah sistem kepercayaan pada individu mengenai keyakinannya pada Tuhan dalam melaksanakan ritual beragama yang berdampak pada ajaran hidup.

### b) Secara khusus

Religiusitas adalah kepercayaan yang memiliki sistem tersendiri yang terinternalisasi pada individu mengenai keyakinannya pada Tuhan yang ditunjukkan dalam aktivitas keberagamaan meliputi pengetahuan agama, keyakinan dan penghayatan dalam melaksanakan ritual beragama yang menjadi sumber larangan moral yang membentuk sikap, nilai-nilai dan keputusan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang terlihat dalam keshalehan dan semangat keagamaan yang berdampak pada ajaran hidup yang biasanya terikat pada lembaga agama dan mempunyai kelompok tersendiri.

## b. Telaah Teks Al-Qur'an

### 1) Sampel Teks Al-Qur'an

#### a. Teks Islam 1

#### (1) Surat Al-Baqarah ayat 208

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (208)

(2) Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Masuklah ke dalam Islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu ikuti langkah-langkah setan. Sungguh, ia musuh yang nyata bagimu”. (QS. Al-Baqarah: 208)

(3) Analisa Ma'anil Mufrodlat

**Tabel 2. 2 Analisa Ma'anil Mufrodlat Surat Al-Baqarah ayat 208**

| No | Teks                      | Makna                        | Sinonim       | Antonim    | Komponen  | Psikologi    |
|----|---------------------------|------------------------------|---------------|------------|-----------|--------------|
| 1  | الذِينَ                   | Orang                        | النَّاس       | المرء      | Aktor     | Perorangan   |
| 2  | آمَنُوا                   | Beriman                      | العلم         | الكافر     | Aspek     | Afektif      |
| 3  | ادْخُلُوا                 | Masuklah                     | اعلمو         | اجْتَنِبُ  | Aspek     | Psikomotorik |
| 4  | السَّلَامِ                | Ke dalam<br>islam            | تَوَكَّلُ     | تَكْبَرُ   | Proses    | Terencana    |
| 5  | كَافَّةً                  | Secara<br>keseluruhan        | تَكَامُلُ     | بَعْضُ     | Proses    | Terencana    |
| 5  | لَا تَتَّبِعُوا           | Janganlah<br>kamu ikuti      | لَا تُبَاطِئِ | مُشْتَرِكُ | Aktivitas | Non verbal   |
| 6  | خُطُوَاتِ<br>الشَّيْطَانِ | Langkah-<br>langkah<br>setan | حَدًا         | لَيْثُ     | Faktor    | Eksternal    |
| 7  | عَدُوِّ                   | Musuh                        | خَصْمُ        | صَدِيقُ    | Audien    | Kelompok     |
| 8  | مُبِينٌ                   | Bagimu                       | لِكِي         | إِبَاءُ    | Aktor     | Perorangan   |

b. Teks Islam 2

(1) Surat Ar-Rum ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ

ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (30)

(2) Artinya :

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); sesuai fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”. (QS. Ar-Ruum:30)

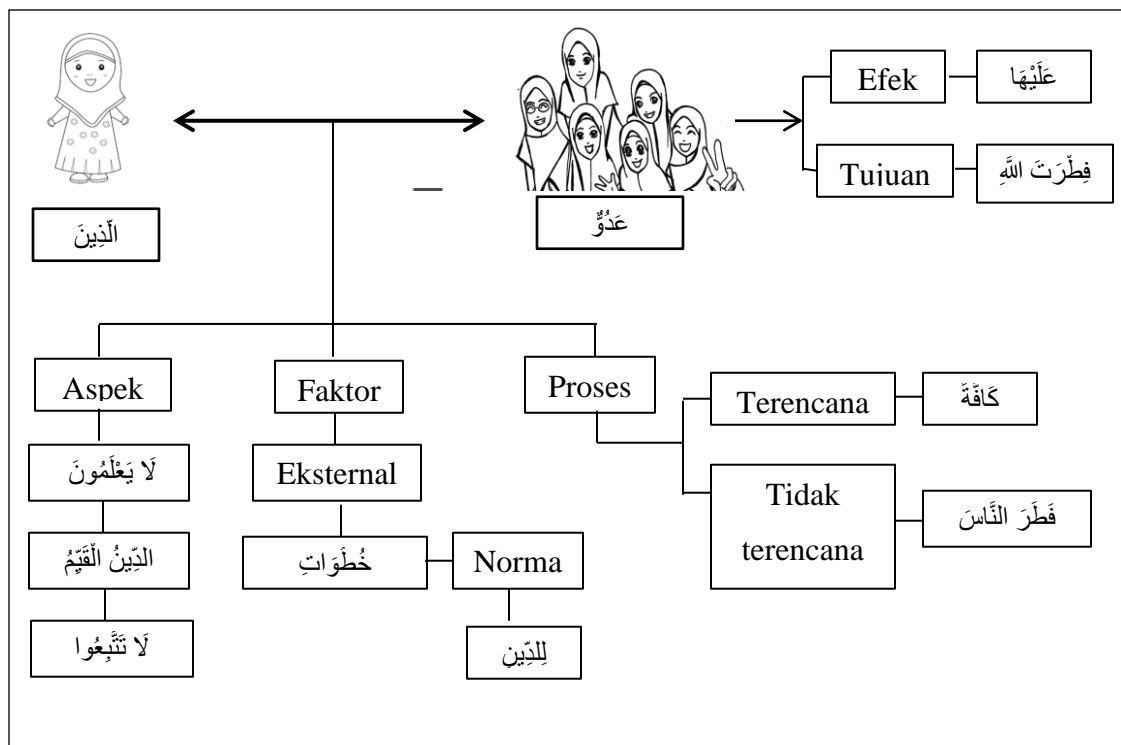
(3) Analisa Ma'anil Mufrodat

**Tabel 2. 3 Analisa Ma'anil Mufrodat Surat Ar-Rum ayat 30**

| No | Teks                              | Makna                                     | Sinonim   | Antonim   | Komponen  | Psikologi       |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 1  | فَأَقْمْ وَجْهَكَ                 | Hadapkanlah wajahmu                       | أَوْجَدَ  | حَارَبَ   | Aktivitas | Non verbal      |
| 2  | وَجْهَكَ                          | Wajahmu                                   | جَبِينِ   | خَلْفَ    | Aktor     | Individu        |
| 3  | لِلدِّينِ                         | Kepada agama (islam)                      | طُوبَى    | فَسَخَ    | Norma     | Agama           |
| 4  | فِطْرَتِ اللَّهِ                  | Fitrah Allah                              | بُشَارَةَ | جِرَافَةَ | Tujuan    | Jangka panjang  |
| 5  | الَّتِي                           | Dia                                       | أَنْتِ    | أَنَا     | Aktor     | Individu        |
| 6  | فَطَرَ النَّاسَ                   | Menciptakan manusia                       | خَلَقَ    | طَمَسَ    | Proses    | Tidak terencana |
| 7  | عَلَيْهَا                         | Menurut fitrah itu                        | بُشَارَةَ | مِشِيَّةَ | Efek      | Psikis          |
| 8  | لَا تَبْدِيلَ لِمَخْلُوقِ اللَّهِ | Tidak ada perubahan pada penciptaan Allah | تَحَوَّلَ | تَحَوَّلَ | Aspek     | Afektif         |

|    |                     |                  |           |         |        |          |
|----|---------------------|------------------|-----------|---------|--------|----------|
| 9  | الدِّينُ الْقَيِّمُ | Agama yang lurus | صَرِيحٌ   | عَطِبَ  | Aspek  | Afektif  |
| 10 | النَّاسِ            | Manusia          | شَخْصٌ    | المرء   | Audien | Kelompok |
| 11 | لَا يَعْلَمُونَ     | Tidak mengetahui | تَلَقَّفَ | أَعْفَى | Aspek  | Kognitif |

## 2) Pola Teks Al-Qur'an tentang Religiusitas



Gambar 2. 3 Pola Teks Al-Qur'an tentang Religiusitas

## 3) Analisis Komponen Teks Al-Qur'an tentang Religiusitas

Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an tentang Religiusitas

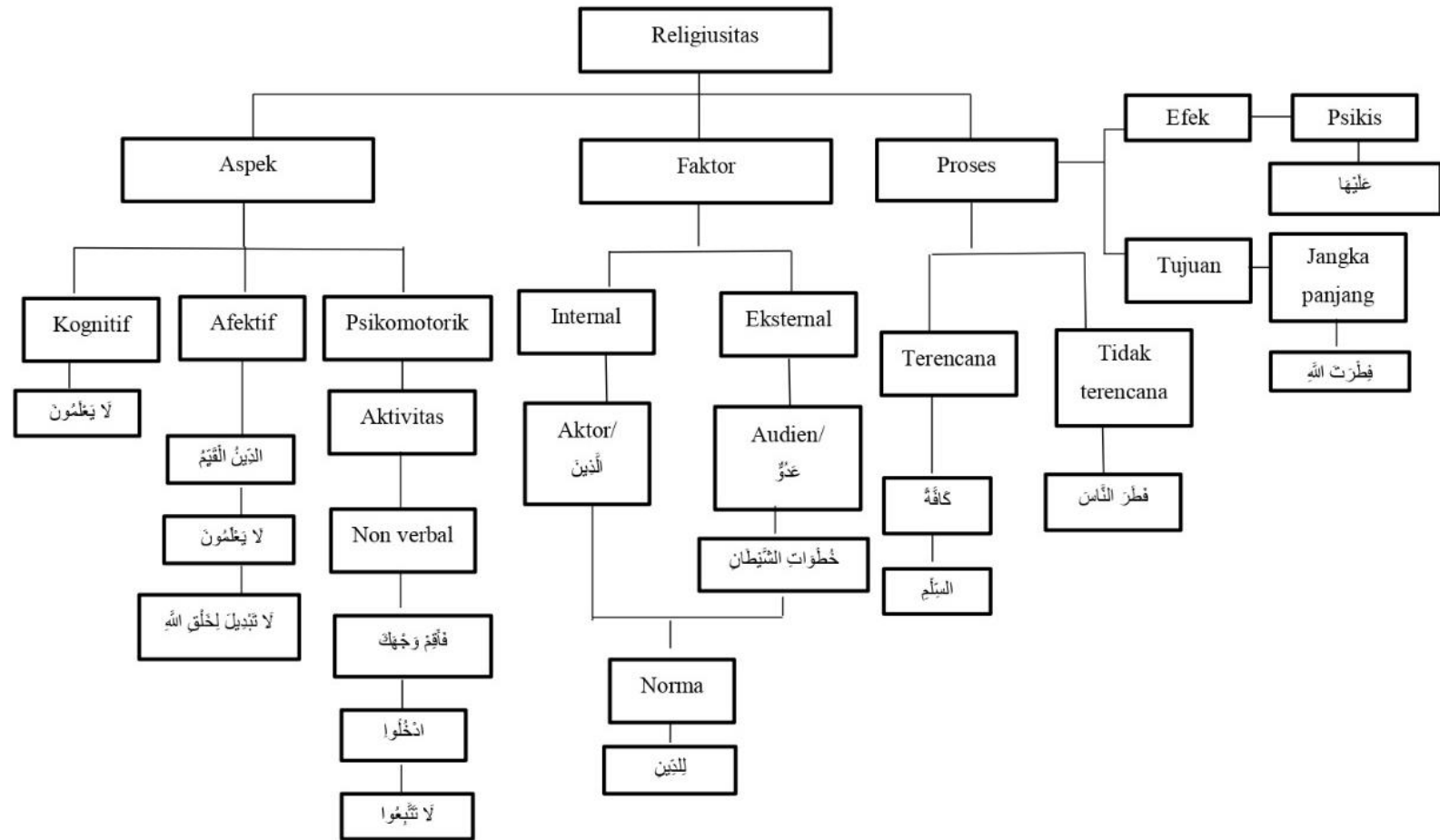
| No | Komponen | Kategori | Teks     | Arti  | Substansi | Sumber  | Jml |
|----|----------|----------|----------|-------|-----------|---------|-----|
| 1  | Aktor    | Individu | الدِّينِ | Orang | Manusia   | 30:30/3 | 4   |

|   |           |                      |                                  |                                                       |          |                          |   |
|---|-----------|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|--------------------------|---|
|   |           |                      | مُبِينٌ                          | Bagimu                                                |          | 0:43/2:2<br>08/2:10      |   |
|   |           |                      | وَجْهَكَ                         | Wajahmu                                               |          | 4                        |   |
|   |           |                      | الَّتِي                          | Dia                                                   |          |                          |   |
|   |           | Kelompok             | النَّاسِ                         | Manusia                                               |          |                          |   |
|   |           |                      | عَدُوٍّ                          | Musuh                                                 |          |                          |   |
| 2 | Aktivitas | Verbal<br>Non verbal | لَا تُدْبِلِ                     | Janganlah<br>kamu ikuti                               | Tindakan | 7:62/7:6<br>8            | 2 |
|   |           |                      | فَأَقِمْ وَجْهَكَ                | Hadapkan<br>wajahmu                                   |          |                          |   |
| 3 | Aspek     | Kognitif             | لَا يَعْلَمُونَ                  | Tidak<br>mengetahui                                   | Ibadah   | 2:76/2:2<br>08/30:3<br>0 | 3 |
|   |           | Afektif              | أَمَنُوا                         | Beriman                                               |          |                          |   |
|   |           |                      | لَا تُدْبِلِ<br>لِخَلْقِ اللَّهِ | Tidak ada<br>perubahan<br>pada<br>penciptaan<br>Allah |          |                          |   |
|   |           |                      | الَّذِينَ الْقِيَمِ              | Agama<br>yang lurus                                   |          |                          |   |



|       |        |                 |                        |                     |          |                            |    |
|-------|--------|-----------------|------------------------|---------------------|----------|----------------------------|----|
|       |        | Psikomotirik    | ادْخُلُوا              | Masuklah            |          |                            |    |
| 4     | Proses | Terencana       | السَّلْمِ              | Ke dalam islam      | Metode   | 8:30/9:29                  | 2  |
|       |        |                 | كَافَّةً               | Secara keseluruhan  |          |                            |    |
|       |        | Tidak terencana | فَطَرَ النَّاسَ        | Menciptakan manusia |          |                            |    |
| 5     | Faktor | Eksternal       | خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ | Langkah setan       | Kegiatan | 6:41/9:73                  | 2  |
| 6     | Norma  | Agama           | لِلدِّينِ              | Kepada agama islam  | Sarana   | 2:208/30:30/5:56/8:39/9:29 | 5  |
| 7     | Audien | Kelompok        | النَّاسِ               | Manusia             | Manusia  | 2:104/30:30                | 2  |
|       |        |                 | عَدُوِّ                | Musuh               |          |                            |    |
| 8     | Efek   | Psikis          | عَلَيْهَا              | Menurut fitrah itu  | Akibat   | 2:208                      | 1  |
| 9     | Tujuan | Jangka panjang  | فِطْرَتِ اللَّهِ       | Fitrah Allah        | Wujud    | 2:208/30:30                | 2  |
| Total |        |                 |                        |                     |          |                            | 23 |

## 4) Peta Konsep tentang Religiusitas Perspektif Islam



Gambar 2. 4 Peta Konsep Religiusitas Perspektif Islam

## 5) Rumusan Konseptual Telaah Al-Quran Tentang Religiusitas

### a) Secara umum

Religiusitas menurut tinjauan Al-Quran adalah aktivitas seseorang atau kelompok yang beriman secara keseluruhan didasarkan pada fitrah Allah SWT. Aktivitas itu dapat berupa non verbal (لَا تَبْدِيلَ).

### b) Secara khusus

Aktor atau audien terdiri dari individu atau kelompok yang merujuk pada sekelompok orang (النَّاسِ) yang beriman (آمَنُوا). Sehingga religiusitas seseorang atau kelompok dapat dilihat dari ketaatannya dengan tidak mengikuti langkah-langkah setan (خُطُواتِ) dan lebih patuh terhadap agama (لِلدِّينِ) atau sesuai fitrah Allah SWT (فَطَّرَتِ اللّٰهَ).

## C. Pengaruh Religiusitas terhadap Stress Akademik

Stress akademik terbentuk akibat besarnya pencapaian prestasi atas dorongan orang tua, teman sebaya bahkan guru (Shahmohammadi, 2011). Tuntutan tersebut mampu menjadi tekanan pada remaja serta dasar stresor yang kuat bagi remaja yang nantinya dapat memunculkan stress pada remaja (Hariyanto, 2013). Keadaan stress ini akan terus meningkat bersamaan dengan tuntutan yang diterima oleh individu berprestasi dan berbakat yang tak kunjung henti. Akibatnya beragam reaksi yang akan dirasakan mulai reaksi emosi, fisik,

kognitif dan perilaku. Beragam tekanan mental itu akan muncul perasaan frustrasi terkait kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran atas kemungkinan kegagalan tersebut. Sehingga ketika tuntutan akademik itu muncul dan sulit untuk dihadapi oleh individu bahkan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk diadaptasi (Wilks, 2008). Bentuk stress akademik (Sarafino dan Smith, 2011) mulai dari aspek (biologis) seperti sakit kepala, sakit perut, jantung berdebar, kurang selera makan, insomnia dan mudah lelah. Pada aspek (psikologis) biasanya sulit berkonsentrasi, mudah berfikir negatif, mudah lupa, sulit dalam mengambil keputusan, kehilangan harapan, bahkan prestasi menurun. Namun berbeda dengan aspek (emosi) berupa mudah marah dan kecewa, panik ketika banyak tugas, gelisah saat menghadapi ujian, dan mudah tersinggung. Sedangkan pada aspek (perilaku) mudah mengalami gugup, suka berbohong, takut pada guru, suka menggerutu, tidak disiplin, sering membolos dan menyendiri. Semua aspek ini menjadi faktor seseorang mudah mengalami stress akademik.

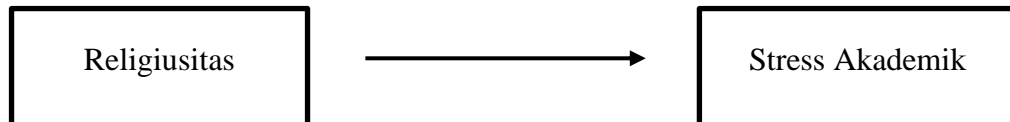
Religiusitas menjadi salah satu faktor dalam menjauhkan manusia dari berbagai keadaan atau perasaan tegang, cemas dan depresi (Hawari, 1996). Hal ini dibuktikan oleh Koenig dan Larson (2012) yang mengatakan bahwa keyakinan dalam bentuk praktik beragama akan berkorelasi penuh terhadap kepuasan hidup sebanyak 80%. Hasil penelitian itu juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Utami (2012) bahwa seseorang dengan tingkat keyakinan tinggi terhadap Tuhannya maka akan mempunyai tingkat stress akademik rendah. Salah satu cara potensial dari penanganan stress akademik ialah religiusitas berperan

sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental. Dengan komitmen religiusitas tinggi terhadap membawa bukti bahwa keimanan mampu mengatasi kesehatan mental untuk lebih baik dan dampak dari timbulnya stress pada seseorang berkurang (Carpenter, 2011). Penelitian lain oleh (Ramadhan, 2016) mengenai pendekatan religiusitas pada manajemen stress santri penghafal Al-Qur'an dengan kesimpulan bahwa stress yang muncul dapat diatasi ke yang positif menggunakan pendekatan religiusitas seperti halnya berwudlu, zikir, sholat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa sehingga stress tidak berdampak secara signifikan.

Penelitian lain juga dipaparkan tentang religiusitas dapat menurunkan stress seseorang (Swasono, 2015). Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama yang akan membantu seseorang mengatasi stress kehidupan terutama dalam bekerja karena ada faktor pengharapan dan kenyamanan (Subbakrishna dan Rammohan, 2013). Studi menunjukkan bahwa keyakinan terhadap agama, praktik dan afiliasi membantu seseorang mengurangi gejala fisik stress khususnya dalam stress kerja. Keyakinan religiusitas ini mampu mempengaruhi bagaimana individu membentuk beragam ide-ide tentang kehidupannya dan bagaimana menginterpretasikan dunia dalam kehidupan sehari-hari (Surya dan Utama, 2019). Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Laubmeier (dalam Taylor, 2012) bahwa religiusitas dapat membantu seseorang guna mengurangi tekanan dan memungkinkan seseorang menemukan makna pada setiap peristiwa stress yang sedang dihadapi.

#### D. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori pada penelitian ini, maka kerangka konsep dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:



Gambar 2. 5 Kerangka Berpikir

#### E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan kajian teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap stress akademik

H0 : Tidak terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap stress akademik

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

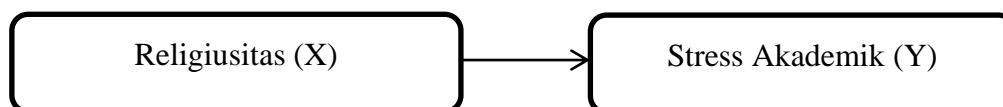
#### **A. Rancangan Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data peneliti diperoleh di lapangan harus diolah menggunakan rumus statistik agar penelitian ini dapat diketahui pengaruh sesama variabel. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang mana data penelitiannya berupa angka dengan menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2013). Analisis yang digunakan pada penelitian ini ialah analisis deskriptif serta analisis regresi linier sederhana. Analisis deskriptif dilaksanakan guna menjelaskan data penelitian, sedangkan analisis regresi linier sederhana dilaksanakan guna mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) dan variabel (Y) (Sugiyono, 2011). Teknik ini digunakan untuk memperoleh informasi terkait pengaruh yang terjadi antara variabel kriterium dan prediktor (Hadi, 2004). Regresi sederhana ini digunakan dengan dasar ingin mengkaji pengaruh antara dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel independen atau variabel X pada penelitian ini adalah religiusitas, sedangkan variabel dependen atau variabel Y adalah stress akademik siswa.

Penelitian ini fokus pada pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang ini menggunakan variabel bebas yaitu Religiusitas dan variabel terikat yaitu Stress Akademik.



Gambar 3. 1 Rancangan Desain Penelitian

### Keterangan :

X : variabel bebas religiusitas

Y : variabel terikat stress akademik

## C. Definisi Operasional

### 1. Stress Akademik (Y)

Stress Akademik adalah bentuk respon siswa yang muncul diakibatkan karena banyaknya tuntutan dan tugas. Stress akademik juga dapat berupa persepsi individu pada banyaknya pengetahuan serta persepsi akan ketidakcukupan waktu untuk menumbuhkann beragam pengetahuan dan harus di kuasai. Aspek-aspek stress akademik diantaranya: aspek biologis dan aspek psikososial (kognitif, emosi, dan perilaku sosial).

### 2. Religiusitas (X)

Religiusitas merupakan internalisasi nilai-nilai agama dalam diri siswa. Internalisasi ini berhubungan dengan kepercayaan pada ajaran-ajaran agama



baik dari dalam hati ataupun ucapan. Kepercayaan ini kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek religiusitas meliputi: ideologi (aqidah), ritual (ibadah), penghayatan (ihsan), pengetahuan (ilmu) dan pengalaman.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi pada hasil penelitian. Kelompok pada subjek ini, mempunyai ciri yang mampu membedakan dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2011). Sedangkan menurut Latipun, populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu atau objek yang diteliti dan memiliki karakteristik sama (Latipun, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dengan jumlah 121 siswa.

**Tabel 3. 1 Populasi Penelitian**

| <b>No</b>    | <b>Kelas</b> | <b>Jumlah Siswa</b> |
|--------------|--------------|---------------------|
| <b>1.</b>    | Kelas 1      | 46 Siswa            |
| <b>2.</b>    | Kelas 2      | 32 Siswa            |
| <b>3.</b>    | Kelas 3      | 43 Siswa            |
| <b>Total</b> |              | <b>121 siswa</b>    |

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Sugiyono (2011) menyampaikan sampel penelitian ialah

bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sedangkan untuk subjek yang lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% (Arikunto, 2006).

Dalam penelitian ini, populasi siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang berjumlah 121 siswa. Maka dari itu, dikarenakan subjek yang mengikuti sistem *full day school* dan *boarding school* hanya 44 siswa dan kurang dari 100 sehingga penelitian ini mengambil sampel semuanya yakni sebanyak 44 siswa.

**Tabel 3. 2 Sampel Penelitian**

| <b>NO</b>                                                              | <b>Keterangan</b>                                          | <b>Jumlah</b>   |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                                                     | Jumlah keseluruhan siswa                                   | 121 Siswa       |
| 2.                                                                     | Tidak mengikuti <i>full day</i> dan <i>boarding school</i> | 77 Siswa        |
| <b>Total yang mengikuti <i>full day</i> dan <i>boarding school</i></b> |                                                            | <b>44 Siswa</b> |

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017) memaparkan bahwa teknik sampel ialah teknik pengambilan sampel guna memastikan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian. Teknik sampling sendiri dibagi menjadi dua kelompok yaitu *Probability Sampling* dan *Non-Probability Sampling*. Pada penelitian ini menggunakan *Non-Probability Sampling*. Teknik *Non-Probability*

*Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Dalam penelitian ini, digunakan teknik *sampling Non-Probability Sampling* dengan kategori *Purposive Sampling* karena alasan peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* diharapkan karakteristik atau ciri-ciri sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang akan dilakuakn serta berdasarkan tujuan penelitian untuk menggali informasi lebih mendalam. Karakteristik tersebut, diantaranya:

- a. Siswa aktif Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang kelas 7, 8 dan 9.
- b. Siswa yang mengikuti pembelajaran *Full Day School* dan *Boarding School*.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala religiusitas dan stress akademik. Menurut Azwar (2011) skala pada penelitian ini merupakan bentuk modifikasi dari skala Likert, yang mana pada setiap skala mempunyai ciri-ciri dengan empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*, serta memiliki cara penilaian menggunakan empat kategori jawaban sebagai berikut:

**Tabel 3. 3 Kategori Jawaban**

| <b>Kategori Jawaban</b> | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|-------------------------|------------------|--------------------|
| Sangat Tidak Setuju     | 1                | 4                  |
| Tidak Setuju            | 2                | 3                  |
| Setuju                  | 3                | 2                  |
| Sangat Setuju           | 4                | 1                  |

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang hendak diungkap yaitu skala religiusitas dan stress akademik.

**a. Religiusitas**

Skala yang digunakan dalam mengukur religiusitas dengan merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh (Glock dan Stark; 1996, Ancok dan Suroso; 2011, Jalaludin; 2012, Jalaludin Rahmat; 2003, dan Muhaimin, 2002) yaitu dimensi keyakinan/ideologi/aqidah (*the ideological dimension*), dimensi peribadatan (*the ritual dimension*), dimensi pengalaman/ihsan (*the experiential dimension*), dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*) dan dimensi konsekuensi/akhlak (*the consequential dimension*). Jumlah item dari skala religiusitas sebanyak 41 item yang dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala Religiusitas**

| <b>Aspek</b> | <b>Indikator</b>       | <b>Aitem</b> |                   | <b>Total</b> |
|--------------|------------------------|--------------|-------------------|--------------|
|              |                        | <i>Fav</i>   | <b>Un<br/>fav</b> |              |
| Dimensi      | a. Yakin dengan adanya | 1            | -                 | 7            |

|                                                                                   |                                                                                                                         |       |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|
| keyakinan/<br>ideologi/<br>aqidah<br>( <i>the<br/>ideological<br/>dimension</i> ) | Tuhan                                                                                                                   |       |    |    |
|                                                                                   | b. Mengakui kebesaran Tuhan                                                                                             | 2     |    |    |
|                                                                                   | c. Pasrah pada Tuhan                                                                                                    | 3     |    |    |
|                                                                                   | d. Melakukan sesuatu dengan ikhlas                                                                                      | 4     |    |    |
|                                                                                   | e. Selalu ingat pada Tuhan                                                                                              | 5     |    |    |
|                                                                                   | f. Percaya akan takdir Tuhan                                                                                            | 6     |    |    |
|                                                                                   | g. Terkesan atas ciptaan Tuhan dengan mengagungkan nama Tuhan                                                           | 7     |    |    |
| Dimensi peribadatan<br>( <i>the ritual dimension</i> )                            | a. Selalu melakukan sembahyang dengan rutin                                                                             | 8     |    | 12 |
|                                                                                   | b. Melakukan kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah agama                                                      | 9, 40 |    |    |
|                                                                                   | c. Melakukan dakwah agama                                                                                               | 10,11 |    |    |
|                                                                                   | d. Melakukan kegiatan amal dan bersedekah                                                                               | 13    | 12 |    |
|                                                                                   | e. Berperan serta dalam kegiatan keagamaan seperti ikut berpartisipasi dan bergabung dalam suatu perkumpulan keagamaan. | 14    |    |    |
|                                                                                   | f. Khusuk ketika mengerjakan sembahyang atau kegiatan keagamaan                                                         | 15    |    |    |
|                                                                                   | g. Membaca doa ketika akan melakukan pekerjaan dan selalu mengucapkan syukur pada Tuhan                                 | 16,17 | 18 |    |
| Dimensi                                                                           | a. Sabar dalam menghadapi cobaan                                                                                        | 19    | 41 | 6  |

|                                                                                      |                                                                           |        |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|
| pengalaman/<br>ihsan ( <i>the<br/>experiential<br/>dimension</i> )                   | b. Menganggap kegagalan dialami sebagai musibah yang pasti ada hikmahnya  | 20     | 21        |           |
|                                                                                      | c. Takut ketika melanggar aturan dan merasakan tentang keadilan Tuhan     |        | 22,<br>23 |           |
| Dimensi<br>pengetahuan<br>agama<br>( <i>the<br/>intellectual<br/>dimension</i> )     | a. Mendalami agama dengan membaca kitab suci                              | 24, 25 |           | 7         |
|                                                                                      | b. Membaca buku-buku agama                                                |        | 26        |           |
|                                                                                      | c. Perasaan yang gemetar ketika mendengar suara bacaan kitab suci         | 27     | 28        |           |
|                                                                                      | d. Memperhatikan halal dan haramnya makanan                               | 29,30  |           |           |
| Dimensi<br>konsekuensi/<br>akhlak<br>( <i>the<br/>consequentia<br/>l dimension</i> ) | a. Perilaku suka menolong, memaafkan, saling menyayangi, saling mengasihi | 31     |           | 9         |
|                                                                                      | b. Selalu optimis dalam menghadapi persoalan                              | 32     |           |           |
|                                                                                      | c. Tidak mudah putus asa, fleksibel dalam menghadapi berbagai masalah     | 34,36  | 33,<br>35 |           |
|                                                                                      | d. Bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan                 | 37     |           |           |
|                                                                                      | e. Menjaga kebersihan lingkungan                                          | 38,39  |           |           |
| <b>Total</b>                                                                         |                                                                           | 31     | 10        | <b>41</b> |

Sumber: Sasmitho, Alrieza Mufajri, 2013.

**b. Stress akademik**

Skala yang digunakan dalam mengukur stress akademik merupakan adaptasi dari Sarafino dan Smith (2011) yaitu *Biological*, *Psychosocial (Cognition)*, *Psychosocial (Emotion)* dan *Psychosocial (Sosial Behavior)*. Jumlah item dari skala stress akademik sebanyak 40 item dengan indeks validitas penjabaran sebagai berikut:

**Tabel 3. 5 Blueprint Skala Stress Akademik**

| Aspek                           | Indikator                    | No. Aitem  |              | Total |
|---------------------------------|------------------------------|------------|--------------|-------|
|                                 |                              | <i>Fav</i> | <i>Unfav</i> |       |
| <i>Biological</i>               | a. Mengalami sakit kepala    | 1          | -            | 10    |
|                                 | b. Mudah lelah               | 4,13,25    |              |       |
|                                 | c. Jantung berdebar-debar    | 5,37       |              |       |
|                                 | d. Insomnia                  | 9          |              |       |
|                                 | e. Keluar keringat dingin    | 21         |              |       |
|                                 | f. Sering buang air kecil    | 29         |              |       |
|                                 | g. Kurang selera makan       | 33         |              |       |
| <i>Psychosocial (Cognition)</i> | a. Sulit berkonsentrasi      | 2          | -            | 10    |
|                                 | b. Merasa kesal              | 3          |              |       |
|                                 | c. Mudah lupa                | 6          |              |       |
|                                 | d. Prestasi menurun          | 10,27      |              |       |
|                                 | e. Sulit mengambil keputusan | 22,30,38   |              |       |

|                                        |                                        |                 |   |           |
|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|---|-----------|
|                                        | f. Merasa diri tak berguna             | 31,32           |   |           |
| <i>Psychosocial (Emotion)</i>          | a. Mudah kecewa                        | 7               | - | 9         |
|                                        | b. Mudah tersinggung dan mencela       | 8               |   |           |
|                                        | c. Hilang rasa rumor                   | 11              |   |           |
|                                        | d. Gelisah ketika menghadapi ujian     | 15,26,<br>34,39 |   |           |
|                                        | e. Panik ketika banyak tugas           | 23              |   |           |
|                                        | f. Mudah tersinggung                   | 35              |   |           |
| <i>Psychological (Social Behavior)</i> | a. Sering membolos dan malas           | 12              | - | 11        |
|                                        | b. Tidak peduli pada pelajaran         | 14,40           |   |           |
|                                        | c. Suka menggerutu                     | 16              |   |           |
|                                        | d. Kehilangan minat pada pelajaran     | 17,18           |   |           |
|                                        | e. Takut bertemu guru                  | 19              |   |           |
|                                        | f. Tidak disiplin dan sering menyontek | 20,36           |   |           |
|                                        | g. Menyendiri                          | 24              |   |           |
|                                        | h. Tidak peduli pada pelajaran         | 28              |   |           |
| <b>Total</b>                           |                                        | 40              | - | <b>40</b> |

Sumber: Majrika, Rika Yasufi, 2018.

## F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas sendiri bermula dari kata *validity* dengan makna seberapa jauh ketepatan serta kecermatan suatu alat ukur guna melakukan fungsi ukurnya. Instrumen atau tes pengukur bisa dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat tersebut bisa memberikan hasil ukur sesuai maksud



dilakukannya pengukuran. Data dikatakan valid adalah data “*yang tidak berbeda*” terhadap data yang dilaporkan oleh peneliti terhadap data sesungguhnya terjadi dalam objek penelitian (Sugiyono, 2010). Maka hal terpenting dalam validasi skala psikologi dengan membuktikan bahwa struktur aspek berperilaku, indikator berperilaku serta aitem lainnya dapat membentuk suatu konstruk akurat disetiap atribut yang hendak diteliti. Sehingga pembuktian mengenai validitas konstruk skala bersangkutan tetap dilaksanakan. Menurut Jamie (dalam Azwar, 2011) mengungkapkan bahwa validitas konstruk dimaknai dengan sejauhmana definisi operasional mampu mencerminkan konstruk yang akan diukur.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk. Validitas isi (*content validity*) menilai bahwa kesesuaian atau relevansi antara isi tes dengan atribut yang diukur. Pada uji validitas isi ini juga, setiap item pertanyaan skala ditelaah terlebih dahulu oleh seorang ahli (*expert judgment*) dalam bidang kajian yang akan diteliti oleh peneliti. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui apakah suatu aitem itu esensial serta relevan atau tidak. Angka CVR bergerak diantara -1.00 sampai +1.00 bila setengah dari panelis (SME) menyatakan bahwa sebuah aitem bersifat esensial, maka nilai CVR = 0,00 berarti dapat dikatakan valid. Berikut rumus CVR:

$$CVR = \left( \frac{2 Ne}{n} \right) - 1$$

**Keterangan:**

*CVR* : *Content Validity* Rasio (Rasio Validitas Isi)

*Ne* : Jumlah panelis yang memberikan penilaian

*n* : jumlah semua panelis

**Tabel 3. 6 Daftar Ahli Panel *Content Validity* Rasio**

| <b>Nama</b>            | <b>Pelaksanaan</b> |
|------------------------|--------------------|
| Novia Solichah, M.Psi  | 19 Februari 2022   |
| Selly Candra Ayu, M.Si | 23 Februari 2022   |
| Dr. Rifa Hidayah, M.Si | 24 Februari 2022   |

Proses CVR yang telah dilaksanakan oleh peneliti mampu membagikan dokumen terdiri dari form identitas ahli, definisi operasional, materi penilaian, dan petunjuk pengisian. Skala Religiusitas terdiri dari 41 item dan skala Stress Akademik terdiri dari 40 item. Ahli panel pada penelitian ini ialah ibu atau bapak dosen yang ahli sesuai dengan bidang masing-masing. Peneliti meminta bantuan guna menilai kesesuaian item dengan indikator variabel. Beberapa ahli panel menyampaikan masukan guna menambahkan item agar dapat terdistribusikan dengan baik saat penelitian turun lapangan serta tetap memakai bahasa yang lebih mudah untuk dimengerti.

Suatu instrumen dapat dinyatakan valid apabila mampu mengungkap data dari variabel dengan tepat. Adapun rumus untuk menguji validitas pada angket sebagai berikut (Arikunto, 2006)

$$r_{xy} = \frac{n\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n\Sigma X^2 - (N\Sigma Y)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

**Keterangan :**

- $r_{xy}$  = Koefisien Korelasi antara skor item dan skor total.  
 X = Skor item.  
 Y = Skor total.  
 N = Sampel (Responden).

Kriteria dalam pengujian validitas, apabila koefisien korelasi  $r_{xy} \geq r$  tabel *product moment* berarti item pertanyaan dinyatakan valid. Sedangkan jika  $r_{xy} < r$  tabel *product moment* maka item pertanyaan dinyatakan tidak valid. Sehingga penghitungan angket yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*.

Hasil dari analisis validitas dari variabel yaitu religiusitas dan stress akademik menggunakan bantuan Program *IBM SPSS Statistics 25* akan dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 3. 7 Validitas Religiusitas**

| Aspek   | Indikator                   | Aitem      |           | Total |
|---------|-----------------------------|------------|-----------|-------|
|         |                             | <i>Fav</i> | Un<br>fav |       |
| Dimensi | a. Mengakui kebesaran Tuhan | 1          | -         | 6     |

|                                                                   |                                                                                                                         |       |        |    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----|
| keyakinan/ideologi/aqidah<br>( <i>the ideological dimension</i> ) | b. Pasrah pada Tuhan                                                                                                    | 2     |        |    |
|                                                                   | c. Melakukan sesuatu dengan ikhlas                                                                                      | 3     |        |    |
|                                                                   | d. Selalu ingat pada Tuhan                                                                                              | 4     |        |    |
|                                                                   | e. Percaya akan takdir Tuhan                                                                                            | 5     |        |    |
|                                                                   | f. Terkesan atas ciptaan Tuhan dengan mengagungkan nama Tuhan                                                           | 6     |        |    |
| Dimensi peribadatan<br>( <i>the ritual dimension</i> )            | a. Selalu melakukan sembahyang dengan rutin                                                                             | 7     |        | 10 |
|                                                                   | b. Melakukan dakwah agama                                                                                               | 8,9   |        |    |
|                                                                   | c. Melakukan kegiatan amal dan bersedekah                                                                               | 11    | 10     |    |
|                                                                   | d. Berperan serta dalam kegiatan keagamaan seperti ikut berpartisipasi dan bergabung dalam suatu perkumpulan keagamaan. | 12    |        |    |
|                                                                   | e. Khusuk ketika mengerjakan sembahyang atau kegiatan keagamaan                                                         | 13    |        |    |
|                                                                   | f. Membaca doa ketika akan melakukan pekerjaan dan selalu mengucapkan syukur pada Tuhan                                 | 14,15 | 16     |    |
| Dimensi pengalaman/ihsan<br>( <i>the experiential dimension</i> ) | a. Sabar dalam menghadapi cobaan                                                                                        | 17    |        | 5  |
|                                                                   | b. Menganggap kegagalan dialami sebagai musibah yang pasti ada hikmahnya                                                | 18    | 19     |    |
|                                                                   | c. Takut ketika melanggar aturan dan merasakan tentang keadilan Tuhan                                                   |       | 20, 21 |    |
| Dimensi pengetahuan                                               | a. Mendalami agama dengan membaca kitab suci                                                                            | 22    |        | 6  |

|                                                                       |                                                                           |           |        |           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------|
| agama<br>( <i>the intellectual dimension</i> )                        | b. Perasaan yang gemetar ketika mendengar suara bacaan kitab suci         | 24        | 25     |           |
|                                                                       | c. Memperhatikan halal dan haramnya makanan                               | 26,27     |        |           |
|                                                                       | d. Perilaku suka menolong, memaafkan, saling menyayangi, saling mengasihi | 28        |        |           |
| Dimensi konsekuensi/ akhlak<br>( <i>the consequential dimension</i> ) | a. Selalu optimis dalam menghadapi persoalan                              | 29        |        | 11        |
|                                                                       | b. Tidak mudah putus asa, fleksibel dalam menghadapi berbagai masalah     | 31,33     | 30, 32 |           |
|                                                                       | c. Bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan                 | 34        |        |           |
|                                                                       | d. Menjaga kebersihan lingkungan                                          | 35,36, 37 | 38     |           |
| <b>Total</b>                                                          |                                                                           | 28        | 9      | <b>37</b> |

Hasil pengujian validitas skala religiusitas menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25* pada tabel 3.6 menunjukkan bahwa dari jumlah 38 item pertanyaan, sebanyak 37 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien korelasi  $r_{xy} \geq r_{tabel}$  sebesar 0,297.

Uji validitas skala stress akademik yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistict 25* menunjukkan hasil data sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Validitas Stress Akademik

| Aspek                           | Indikator                          | No. Aitem    |       | Jumlah Item Valid |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|-------|-------------------|
|                                 |                                    | Valid        | Gugur |                   |
| <i>Biological</i>               | a. Mengalami sakit kepala          | 1            | -     | 10                |
|                                 | b. Mudah lelah                     | 4,13, 25     |       |                   |
|                                 | c. Jantung berdebar-debar          | 5,37         |       |                   |
|                                 | d. Insomnia                        | 9            |       |                   |
|                                 | e. Keluar keringat dingin          | 21           |       |                   |
|                                 | f. Sering buang air kecil          | 29           |       |                   |
|                                 | g. Kurang selera makan             | 33           |       |                   |
| <i>Psychosocial (Cognition)</i> | a. Sulit berkonsentrasi            | 2            | -     | 10                |
|                                 | b. Merasa kesal                    | 3            |       |                   |
|                                 | c. Mudah lupa                      | 6            |       |                   |
|                                 | d. Prestasi menurun                | 10, 27       |       |                   |
|                                 | e. Sulit mengambil keputusan       | 22, 30,38    |       |                   |
|                                 | f. Merasa diri tak berguna         | 31,32        |       |                   |
| <i>Psychosocial (Emotion)</i>   | a. Mudah kecewa                    | 7            | -     | 9                 |
|                                 | b. Mudah tersinggung dan mencela   | 8            |       |                   |
|                                 | c. Hilang rasa humor               | 11           |       |                   |
|                                 | d. Gelisah ketika menghadapi ujian | 15,26, 34,39 |       |                   |
|                                 | e. Panik ketika banyak tugas       | 23           |       |                   |
|                                 | f. Mudah tersinggung               | 35           |       |                   |
| <i>Psycholog</i>                | a. Sering membolos dan malas       | 12           | 40    | 11                |

|                                           |                                        |       |   |           |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------|---|-----------|
| <i>ical</i><br>( <i>Social Behavior</i> ) | b. Tidak peduli pada pelajaran         | 14    |   |           |
|                                           | c. Suka menggerutu                     | 16    |   |           |
|                                           | d. Kehilangan minat pada pelajaran     | 17,18 |   |           |
|                                           | e. Takut bertemu guru                  | 19    |   |           |
|                                           | f. Tidak disiplin dan sering menyontek | 20,36 |   |           |
|                                           | g. Menyendiri                          | 24    |   |           |
|                                           | h. Tidak peduli pada pelajaran         | 28    |   |           |
| <b>Total</b>                              |                                        | 40    | - | <b>40</b> |

Berdasarkan hasil uji validitas skala stress akademik menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25* pada tabel 3.7 menunjukkan bahwa dari jumlah 40 item dinyatakan valid semua karena memiliki koefisien korelasi  $r_{xy} \geq r_{tabel}$  sebanyak 0,297.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah bentuk terjemahan dari kata *reliability* atau asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran dengan reliabilitas tinggi disebut pengukuran yang reliabel (*reliable*). Uji reliabilitas ialah alat yang digunakan guna mengukur konsistensi kuesioner yang menjadi indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dapat dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban responden sesuai dengan pertanyaan dapat dikatakan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2006). Uji reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas dengan angka berada dalam rentang

0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisiensi reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011).

Uji reliabilitas pada penelitiann ini menggunakan teknik pengukuran *Alpha Cronbach*. Arikunto (2006) menyatakan rumus *Alpha Cronbach* digunakan untuk mencari relibilitas instrumen dengan skor bukan 1 dan 0 namun berupa rentang skala. Mengenai rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

**Keterangan :**

- $r_{11}$  = Reabilitas Instrument  
 $k$  = Banyaknya Butir pertanyaan Atau Soal  
 $\sum \sigma_b^2$  = Jumlah Varian Butir  
 $\sigma_t^2$  = Varians total

Penghitungan reliabilitas dengan rumus dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*. Hasil uji reliabilitas dari skala Religiusitas dan Stress Akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas**

| <b>Variabel</b> | <b><i>Alpha Chornbach</i></b> | <b>Keterangan</b> |
|-----------------|-------------------------------|-------------------|
| Religiusitas    | 0,921                         | <i>Reliable</i>   |
| Stress Akademik | 0,774                         | <i>Reliable</i>   |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan, skala religiusitas dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 37 butir memiliki nilai Alpha Chornbach sebesar 0,921 dan skala stress akademik dengan jumlah item



pertanyaan sebanyak 40 memiliki nilai Alpha Chornbach sebesar 0,774. Data dikatakan *reliable* apabila nilai dari Alpha Chornbach  $> 0,6$  atau mendekati 1,00, sehingga dapat dikatakan bahwa skala religiusitas dan stress akademik tersebut *reliable*.

## **G. Analisis Data**

Analisis data digunakan guna menjawab beberapa pertanyaan penelitian dengan menguji hipotesis-hipotesis pada penelitian. Data kuantitatif yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*. Maka akan lebih baik menggunakan analisis data, dengan mencari Mean empirik, Standart Deviasi (SD) empirik, dan mengetahui kategorisasi serta prosentase tiap variabel. Adapun metode yang digunakan ialah:

### **1. Uji Deskriptif**

Uji deskriptif dilaksanakan guna memberikan gambaran dalam variabel yang dilihat berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum dan maksimum, serta standart deviasi. Pada analisis deskriptif data akan disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram lingkaran, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2007). Uji deskriptif dilaksanakan juga untuk mengetahui setiap tingkat religiusitas dan stress akademik, maka penghitungannya menggunakan langkah-langkah berikut:

- a. Mean, merupakan jumlah keseluruhan angka di bagi banyaknya angka yang dijumlahkan. Pada penelitian ini menggunakan mean hipotetik.

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \times \sum k$$

**Keterangan:**

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| $\mu$     | = Mean Hipotetik      |
| $i_{max}$ | = Skor Maksimal Aitem |
| $i_{min}$ | = Skor Minimal Aitem  |
| $\sum k$  | = Jumlah Aitem        |

- b. Standart Deviasi Hipotetik ialah sejumlah keseluruhan angkat dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{6} (i_{max} + i_{min}) \times \sum k$$

**Keterangan:**

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| $\mu$     | = Mean Hipotetik      |
| $i_{max}$ | = Skor Maksimal Aitem |
| $i_{min}$ | = Skor Minimal Aitem  |
| $\sum k$  | = Jumlah Aitem        |

Setelah diketahui harga mean hipotetik dari SD hipotetik, maka ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian, setelah skor penelitian yang di peroleh maka ditentukan pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi skor penelitian dengan menggunakan norma sebagai berikut :

Tabel 3. 10 Kategorisasi Skala

| Kategori | Norma                                             |
|----------|---------------------------------------------------|
| Tinggi   | $X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$                     |
| Sedang   | $(M - 1,0 \text{ SD}) < X < (M + 1,0 \text{ SD})$ |
| Rendah   | $X < (M - 1,0 \text{ SD})$                        |

Setelah diketahui jumlah frekuensi dari kategorisasi setiap kategori maka selanjutnya dilakukan penghitungan *prosentase* masing-masing variabel menggunakan rumus:

$$\rho = \frac{f}{N} \times 100\%$$

**Keterangan :**

$\rho$  = Prosentase  
 $f$  = Frekuensi  
 $N$  = Jumlah Subjek

## 2. Uji Asumsi

Setelah analisis data diperoleh, maka langkah berikutnya yakni uji asumsi penelitian. Sebelum melaksanakan pengujian terhadap korelasi *product moment* maka penting untuk memenuhi uji asumsi terlebih dulu, guna mengetahui korelasi suatu penelitian sebelumnya diuji normalitas dan linieritas terlebih dahulu, kemudian dijelaskan sebagaimana berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna mengetahui apakah data diperoleh dalam penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas adalah salah satu syarat dalam penggunaan statistika parametrik, sehingga apabila data telah melewati uji normalitas dan memiliki distribusi yang normal, maka teknis analisis data dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya. Model regresi dapat dikatakan baik, jika data mempunyai distribusi normal atau mendekati normal.

Metode yang dilakukan untuk menguji normalitas adalah menggunakan uji *Komolgorov-Smirnov*. Dasar keputusan digunakan penentu normal atau tidaknya distribusi data tersebut adalah  $(P) \geq 0,05$  maka data dapat dikatakan normal, namun apabila nilai  $(P) \leq 0,05$  maka data dikatakan tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilaksanakan guna mengetahui hubungan antara variabel terikat (Y) dengan variabel bebas (X) apakah mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) menyebutkan bahwa uji linieritas dapat digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Pengujian linieritas menerapkan metode uji *Durbin Watson*. Nilai Durbin Watson

digunakan guna menentukan apakah antara variabel independen terjadi kolerasi atau tidak (Wahid, 2004). Dasar pengambilan keputusan untuk menentukan apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak adalah apabila nilai  $(P) \geq 0,05$  maka dikatakan linier, namun apabila nilai  $(P) \leq 0,05$  maka dikatakan tidak linier.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilaksanakan guna mengetahui korelasi antara dua variabel yang diteliti. Maka dalam penelitian ini, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara religiusitas terhadap stress akademik siswa. Menurut Sugiyono (2014) hipotesis ialah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesisi ini harus dibuktikan melalui data yang terhimpun. Adapun proses yang penulis lakukan untuk uji hipotesis ini menggunakan cara:

#### a. Uji Regresi

Regresi atau ramalan adalah suatu metode analisis yang biasa digunakan untuk melihat pengaruh antara dua atau banyak variabel. Dengan kata lain, regresi dapat diartikan sebagai usaha untuk memperkirakan perubahan. Tujuan dari uji regresi ini untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel dan meramal suatu variabel (Kutner, 2005). Sehingga dapat dikatakan bahwa uji regresi merupakan teknik analisis statistik untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap

variabel terikat yang diwujudkan dalam bentuk skor pada setiap variabel. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (religiusitas) terhadap variabel terikat (stress akademik). Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah disusun oleh penulis maka dibuat kedalam persamaan regresi sederhana (Riduwan, 2007) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

**Langkah 1 : Persamaan Regresi dirumuskan sebagai berikut:**

$$Y = a + bX$$

**Keterangan:**

- Y = Subjek Variabel Terikat yang Diproyeksikan
- X = variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu untuk diproyeksikan
- a = Nilai konstanta harga Y jika X=0
- b = Nilai arah sebagai penentuan ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau nilai penurunan (-) variabel Y

b. Koefisien determinasi

Untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan variabel X terhadap Y maka dapat di tentukan dengan menggunakan rumus koefisien determinan. Koefisien determinan adalah kuadrat dari koefisien korelasi *product moment* yang dikalikan dengan 100%. Derajat koefisien determinasi menurut (Riduwan, 2010) dicari dengan menggunakan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

**Keterangan :**

*KD* = Nilai Koefisien Determinan  
*R* = Nilai Koefisien Korelasi  
100 = Bilangan tetap

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang**

Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang sebelumnya lebih dikenal dengan sebutan SMP Terpadu Tribakti. Namun setelah dilaksanakan musyawarah dan rapat sebanyak 9 kali, tepat pada tahun 2011 sekolah ini berganti nama menjadi Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dengan 13 siswa. Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang berada di bawah naungan Kementrian Agama dan berlokasi di Jl. Kebonagong 320 Singosari Malang. Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang ini dilengkapi dengan aula, perpustakaan, laboratorium serta ruang kelas bagi siswa kelas 1, 2, dan 3. Adapun kurikulum yang diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar di Madrasah ini merupakan integrasi antara kurikulum Departemen Agama Republik Indonesia dan Kurikulum Diniyah (pondok pesantren). Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang ini terakreditasi B berdasarkan sertifikat 175/BAP-S/M/SK/X/2015.



## **2. Waktu Pelaksanaan**

Penelitian ini dilaksanakan secara langsung pada tanggal 28 Februari 2022 dengan menyebarkan skala berupa *item pertanyaan* kepada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang.

## **3. Jumlah Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang sebanyak 44 responden yang mengikuti sistem *Full Day School* dan *Boarding School*.

## **4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala. Peneliti mendeskripsikan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian dan memberikan kuesioner skala penelitian secara langsung kepada responden yang bersedia untuk mengisi skala tersebut.

## **5. Hambatan yang Dijumpai dalam Pengambilan Data**

Hambatan yang ditemukan selama pelaksanaan penelitian yaitu proses perizinan dari yayasan sekolah yang membutuhkan waktu cukup lama, sehingga mengulur waktu pelaksanaan penelitian.

## **B. Pemaparan Hasil Penelitian**

### **1. Data Demografi Penelitian**

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang diperoleh data demografi penyebaran yang dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini.

**Tabel 4. 1 Data demografi subjek penelitian**

|                      | <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|----------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> | Laki-laki       | 20               | 45,5%             |
|                      | Perempuan       | 24               | 54,5 %            |
| <b>Kelas</b>         | Kelas 7         | 19               | 43,2 %            |
|                      | Kelas 8         | 16               | 36,4 %            |
|                      | Kelas 9         | 9                | 20,5 %            |
| <b>Usia</b>          | 12 Tahun        | 4                | 9,1 %             |
|                      | 13 Tahun        | 16               | 36,4 %            |
|                      | 14 Tahun        | 16               | 36,4 %            |
|                      | 15 Tahun        | 8                | 18,2%             |

Sumber: Pengolahan data, 2022

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa responden dalam penelitian sebanyak 20 orang (45,5%) merupakan laki-laki dan 24 orang (54,5%) perempuan. Kemudian responden dari kelas 7 sebanyak 19 orang (43,2%), kelas 8 sebanyak 16 orang (36,4%) dan kelas 9 sebanyak 9 orang (20,5%). Sedangkan responden dari usia 12 tahun terdapat 4 ((9,1%), responden usia 13 tahun dan 14 tahun sebanyak 16 orang (36,4%) dan responden usia 15 tahun sebanyak 8 orang (18,2%).

## 2. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan guna mengetahui masing-masing tingkat stress akademik dan religiusitas sehingga dalam penghitungannya menggunakan *IBM SPSS Statistict 25* Maka dilakukan analisis data dengan mencari Mean hipotetik, Standart Deviasi (SD) hipotetik, mengetahui kategorisasi serta prosentase setiap variabel.

a. Skor hipotetik

Skala yang digunakan pada penelitian ini mempunyai *range* tertinggi 4 dan *range* terendah 1. Berdasarkan hasil *IBM SPSS Statistic 25* untuk mencari mean hipotetik, standart deviasi (SD) hipotetik diperoleh bahwa skala stress akademik memiliki nilai rerata hipotetik 107,34 dan standart deviasi 13,138 dan skala religiusitas memiliki rerata hipotetik 129,55 dan standart deviasi 14,704 yang dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini.

**Tabel 4. 2 Deskripsi Skor Hipotetik**

| Variabel                    | N  | Min | Max | Mean   | Std. Dev |
|-----------------------------|----|-----|-----|--------|----------|
| Stress akademik             | 44 | 85  | 150 | 107,34 | 13,138   |
| Religiusitas                | 44 | 91  | 150 | 129,55 | 14,704   |
| Valid N ( <i>listwise</i> ) | 44 |     |     |        |          |

Sumber: pengambilan data, 2022

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah diketahui mean hipotetik dan SD hipotetik, maka ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian, setelah skor penelitian yang diperoleh maka ditentukan pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi skor penelitian dengan menggunakan rumus pada tabel 4.3 berikut ini.

**Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala**

| Kategori | Norma                                             |
|----------|---------------------------------------------------|
| Tinggi   | $X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$                     |
| Sedang   | $(M - 1,0 \text{ SD}) < X < (M + 1,0 \text{ SD})$ |
| Rendah   | $X < (M - 1,0 \text{ SD})$                        |

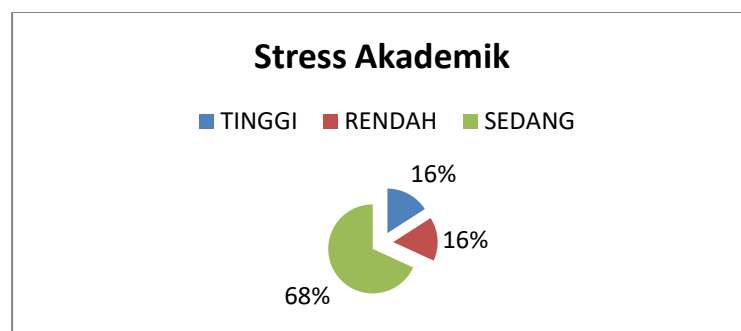
### 1) Stress Akademik

Skala stress akademik dengan jumlah item valid sebanyak 40 item dengan 44 responden, memperoleh kategorisasi sesuai norma yang dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini.

**Tabel 4. 4 Kategorisasi Stress Akademik**

| Kategori | Norma                               | Hasil             |
|----------|-------------------------------------|-------------------|
| Tinggi   | $X > (M + 1.SD)$                    | >119              |
| Sedang   | $(M - 1.SD) \leq X \leq (M + 1.SD)$ | $85 \leq x < 119$ |
| Rendah   | $X < (M - 1.SD)$                    | < 85              |

Frekuensi stress akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dengan menggunakan uji frekuensi melalui *IBM SPSS Statistict 25* menunjukkan hasil sebanyak 16% atau 7 responden memiliki stress akademik dalam kategori tinggi, 68% atau 30 responden dalam kategori sedang, dan 16% atau 7 responden dalam kategori rendah yang dapat dilihat pada Gambar 4.1 berikut ini.



**Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Stress Akademik**

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang memiliki kecenderungan mengalami stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengelola stress akademik yang dialami dalam proses pembelajaran di sekolah.

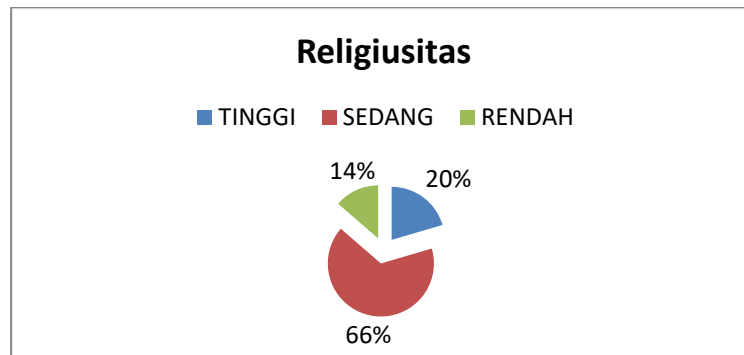
## 2) Religiusitas

Skala religiusitas dengan jumlah item valid sebanyak 37 item dengan 44 responden, memperoleh kategorisasi sesuai norma yang dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini.

**Tabel 4. 5 Kategorisasi Religiusitas**

| <b>Kategori</b> | <b>Norma</b>                                      | <b>Hasil</b>      |
|-----------------|---------------------------------------------------|-------------------|
| Tinggi          | $X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$                     | >150              |
| Sedang          | $(M - 1,0 \text{ SD}) < X < (M + 1,0 \text{ SD})$ | $91 \leq x < 150$ |
| Rendah          | $X < (M - 1,0 \text{ SD})$                        | < 91              |

Frekuensi religiusitas pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dengan menggunakan uji frekuensi melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for windows menunjukkan hasil sebanyak 20% atau 9 responden memiliki religiusitas dalam kategori tinggi, 66% atau 29 responden dalam kategori sedang, dan 14% atau 6 responden dalam kategori rendah yang dapat dilihat pada Gambar 4.2 :



**Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Religiusitas**

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang cenderung memiliki religiusitas yang baik. Hal ini dilatarbelakangi oleh kegiatan-kegiatan keagamaan atau pembentukan karakter yang diterapkan Madrasah Tsanawiyah Tribakti dengan tujuan untuk menjadikan siswa memiliki akhlaqul karimah dalam bingkai Ahlusunnah Wal Jamaah.

c. Aspek Pembentuk Utama

1) Stress akademik

Faktor utama pembentuk variabel stress akademik berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

$$a) \text{ Biological} = \frac{1202}{4723} = 0,25$$

$$b) \text{ Psychosocial Cognition} = \frac{1216}{4723} = 0,26$$

$$c) \text{ Psychosocial Emotion} = \frac{1041}{4723} = 0,22$$

$$d) \text{ Social Behavior} = \frac{1264}{4723} = 0,27$$

**Tabel 4. 6 Faktor Pembentuk Utama Variabel Stress Akademik**

| Aspek                         | Skor Total Aspek | Skor Total Variabel | Hasil |
|-------------------------------|------------------|---------------------|-------|
| <i>Biological</i>             | 1202             | 4723                | 25%   |
| <i>Psychosocial Cognition</i> | 1216             |                     | 26%   |
| <i>Psychosocial Emotion</i>   | 1041             |                     | 22%   |
| <i>Social Behavior</i>        | 1264             |                     | 27%   |

Berdasarkan tabel 4.6 maka diketahui bahwa aspek pembentuk utama stress akademik adalah *social behavior* dengan persentase sebesar 27% dan yang terendah *psychosocial emotion* dengan persentase 22%. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu aspek yang berperan dalam membentuk stress akademik adalah *social behavior*. Sebagai contoh tidak disiplin, tidak peduli terhadap pelajaran bahkan sering membolos.

## 2) Religiusitas

Faktor utama pembentuk variabel religiusitas berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

$$a) \text{ Dimensi Keyakinan} = \frac{961}{5700} = 0,17$$

$$b) \text{ Dimensi Peribadatan} = \frac{1498}{5700} = 0,26$$

$$c) \text{ Dimensi Pengalaman} = \frac{748}{5700} = 0,13$$

$$d) \text{ Dimensi Pengetahuan Agama} = \frac{819}{5700} = 0,14$$

$$e) \text{ Dimensi Konsekuensi} = \frac{1674}{5700} = 0,29$$

Tabel 4. 7 Faktor Pembentuk Utama Variabel Religiusitas

| Aspek                     | Skor Total Aspek | Skor Total Variabel | Hasil |
|---------------------------|------------------|---------------------|-------|
| Dimensi keyakinan         | 961              | 5700                | 17%   |
| Dimensi peribadatan       | 1498             |                     | 26%   |
| Dimensi pengalaman        | 748              |                     | 13%   |
| Dimensi pengetahuan agama | 819              |                     | 14%   |
| Dimensi konsekuensi       | 1674             |                     | 29%   |

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa aspek pembentuk utama variabel religiusitas adalah dimensi konsekuensi dengan persentase 29% dan dimensi pengalaman dengan persentase 13%. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku-perilaku seperti suka menolong, memaafkan, menyayangi, optimis, tidak mudah putus asa, bertanggung jawab dan menjaga kebersihan lingkungan memiliki peran yang besar dalam membentuk religiusitas.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dirancang untuk mengetahui apakah residual model korelasi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah menggunakan uji *Komolgorov-Smirnov* dengan *IBM SPSS Statistic 25*. Nisfiannor (2009) menyebutkan bila nilai itu signifikan ( $P > 0,05$ ) maka data tersebut normal, namun bila ( $P < 0,05$ ) maka data dikatakan tidak normal. Hasil yang didapatkan dari



uji normalitas menggunakan *IBM SPSS Statistic 25* dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut ini.

**Tabel 4. 8 Uji Normalitas *Komolgorov-Smirov***

| <i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i> |           |                     |        |
|------------------------------------------|-----------|---------------------|--------|
| Variabel                                 | Frekuensi | Asymp.Sig (2Tailed) | Ket.   |
| Stress Akademik                          | 44        | 0,200               | Normal |
| Religiusitas                             | 44        | 0,200               | Normal |

Berdasarkan hasil uji tersebut maka diketahui bahwa variabel stress akademik dan religiusitas memiliki nilai signifikan ( $P > 0,05$ ) sehingga dikatakan sebagai distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat. Metode yang digunakan untuk melakukan analisis yaitu menggunakan *IBM SPSS Statistic 25*. Hubungan antara variabel bebas dan terikat dikatakan linier apabila memiliki nilai signifikan ( $P > 0,05$ ) dan apabila memiliki nilai signifikan ( $P < 0,05$ ) maka dikatakan tidak linier. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini.

**Tabel 4. 9 Uji Linieritas Durbin Waston**

| <i>Deviation From Linerity</i> |           |       |              |
|--------------------------------|-----------|-------|--------------|
| Variabel                       | Frekuensi | Sig.  | Ket.         |
| Stress Akademik*Religiusitas   | 44        | 0,042 | Tidak Linier |

Berdasarkan hasil uji linieritas *Durbin Waston* ditemukan bahwa stress akademik dan religiusitas memiliki nilai signifikan  $0,042 < 0,05$  sehingga hubungan antara variabel bebas dan terikat tersebut dikatakan tidak linier.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara religiusitas dengan stress akademik. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan *IBM SPSS Statistic 25*. Regresi linier merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui besaran pengaruh pada penelitian dengan 1 variabel bebas (Purwanto dan Suharyadi, 2004). Adapun hasil analisis yang diperoleh sebagai berikut:

##### a. Koefisien Determinasi

**Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi**

| Model Summary |                   |          |                   |                            |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model         | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1             | .231 <sup>a</sup> | .053     | .031              | 12.935                     |

a. Predictors: (Constant), Religiusitas

Berdasarkan tabel output SPSS diatas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau *R Square* yakni sebesar 0,053. Sehingga dapat dikatakan bahwa besar pengaruh variabel bebas (religiusitas) terhadap variabel terikat (stress akademik) adalah sebesar 53%. Sisanya yakni 47% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Berdasarkan pedoman interpretasi nilai

koefisien relasi Sugiyono (2009), nilai ini termasuk kedalam kategori sedang.

b. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)

**Tabel 4. 11 Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)**

|       |            | ANOVA <sup>a</sup> |    |             |       |                   |
|-------|------------|--------------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Model |            | Sum of Squares     | df | Mean Square | F     | Sig.              |
| 1     | Regression | 394.794            | 1  | 394.794     | 2.360 | .132 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 7027.093           | 42 | 167.312     |       |                   |
|       | Total      | 7421.886           | 43 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: Stress Akademik

b. Predictors: (Constant), Religiusitas

Berdasarkan tabel ANOVA diatas dapat diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 2,360 dengan probabilitas  $0,132 > 0,005$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi religiusitas tidak berpengaruh terhadap stress akademik.

c. Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)

**Tabel 4. 12 Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)**

| Model |              | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |              | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)   | 80.645                      | 17.488     |                           | 4.612 | .000 |
|       | Religiusitas | .206                        | .134       | .231                      | 1.536 | .132 |

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa stress akademik dengan religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan nilai signifikansi sebesar 0,132 yang diartikan bahwa kedua variabel berbanding lurus, sehingga apabila aspek religiusitas tinggi maka variabel stress akademik cenderung tinggi, begitupun sebaliknya.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Tingkat Religiusitas**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang sebanyak 20% atau 9 responden memiliki religiusitas tinggi, 66% atau 29 responden dalam kategori sedang, dan 14% atau 6 responden dalam kategori rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa memiliki religiusitas yang baik. Hal ini kemungkinan di latarbelakangi oleh kegiatan-kegiatan keagamaan atau pembentukan karakter yang diterapkan Madrasah Tsanawiyah Tribakti dengan tujuan untuk menjadikan siswa memiliki akhlaqul karimah dalam bingkai Ahlusunnah Wal Jamaah. Pengembangan akhlaqul karimah ini lebih kepada hubungan baik kepada Allah dengan taat beribadah, hubungan antar sesama seperti berperilaku sopan dan menghargai, hubungan dengan lingkungan sekitar dan terutama hubungan dengan diri sendiri untuk selalu menjaga dan mematuhi tata tertib.

Religiusitas merupakan keadaan dimana seseorang mampu menghayati serta mematuhi nilai-nilai agama jadi pedoman kehidupan sehari-hari (Karyanta dan Saputri, 2011). Namun, religiusitas tak dapat terbentuk secara langsung dalam diri setiap individu, melainkan melalui proses yang dialami oleh individu baik di lingkungan keluarga, sekolah ataupun masyarakat. Proses perkembangan religiusitas ini berkembang seiring dengan bertambahnya usia serta faktor luar yang mempengaruhinya. Faktor tersebut yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu lingkungan keluarga, masyarakat dan *instutional* seseorang. Sedangkan faktor internal yang membentuk religiusitas individu yakni faktor hereditas, kondisi jiwa, usia dan kepribadian. Hasil tertinggi pada penelitian ini di tunjukkan dengan tingkat religiusitas sedang atau 66% artinya dalam melakukan suatu hal siswa percaya pada kemampuan tentang agama yang dimiliki dan juga percaya akan segala pertolongan Allah disetiap perilaku atau tindakannya selama di asrama maupun sekolah.

Berdasarkan setiap dimensi religiusitas di temukan pada dimensi keyakinan sebanyak 17% yang berarti siswa percaya terhadap Allah, Rasul/nabi, kitab suci, takdir dan hari akhir dengan cukup baik atau rendah. Namun berbeda pada dimensi pengamalan ditemukan sebanyak 13% yang mana siswa belum mampu mematuhi norma-norma dalam islam seperti memelihara hubungan baik dengan sesama. Hal ini dapat dibuktikan pada dimensi pengetahuan agama ditemukan sebanyak 14% siswa memiliki

pengetahuan agama yang cukup baik tentang ajaran agama dalam menghadapi beragam tindakan yang dilakukan. Meskipun memiliki pengetahuan agama yang cukup, siswa tetap tekun menjalankan kewajiban mengerjakan ibadah seperti sholat, membaca Al-Qur'an, puasa dan menjauhi perbuatan yang bertentangan dengan nilai moral terdapat pada dimensi peribadatan sebanyak 26%. Sehingga apabila siswa memiliki perasaan dan peranan besar dalam beragama ketenangan akan diperoleh serta dijauhkan dari segala rasa takut dan cemas sesuai dengan hasil pada dimensi konsekuensi sebanyak 29%.

## **2. Tingkat Stress Akademik**

Berdasarkan ahasil penelitian yang telah dilakukan, didapati bahwa siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang sebanyak 16% atau 7 responden memiliki stress akademik tinggi, 68% atau 30 responden dalam kategori sedang, dan 16% atau 7 responden dalam kategori rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan mengalami stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa pernah pengalami stress akademik di sekolah dan belum cukup mampu mengelola stress akademik yang dialami dalam proses pembelajaran baik di asrama maupun sekolah. Keadaan stress akademik yang dialami siswa berasal dari gejala pikiran dan gejala fisik. Adapun gejala fisik yang dialami seperti mudah berkeringat, mulut terasa cepat kering, rentan sakit, mudah kelelahan, tremor tubuh dan mengalami gangguan pada perut. Sedangkan gejala pikiran yang

dialami siswa meliputi kehilangan kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, terlalu mencemaskan hal yang belum terjadi, ceroboh dan berfikir berlebihan.

Stress akademik merupakan situasi atau kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat siswa semakin merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan (Alvin, 2007). Alasan lain disampaikan oleh Baumel (2000) bahwa stress akademik dapat terjadi karena siswa memiliki harapan tinggi pada dirinya untuk pencapaian prestasi akademik, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Adapun faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa keyakinan, pola pikir dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal seperti pelajaran yang padat, dorongan sosial, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi dan orang tua saling berlomba. Adapun sumber stress akademik ialah situasi yang monoton, kurangnya kontrol, diacuhkan, tidak dihargai, ketidakjelasan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan dan tuntutan yang bertentangan (Davidson, 2001).

Ditinjau dari setiap aspek stress akademik pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa aspek *Psychosocial Emotion* memiliki persentase terendah yakni 22% yang berarti siswa cenderung bereaksi secara emosional dan lebih menimbulkan emosi tidak menyenangkan ketika berada dalam kondisi stress seperti mudah marah, mengalami perubahan pola makan, tidak memiliki gairah, mudah menangis, cemas, menyendiri dan tidak sabaran. Keadaan

emosi tersebut juga menimbulkan perasaan jenuh, sehingga kondisi stress cenderung bereaksi secara emosional dan lebih menimbulkan emosi tidak menyenangkan. Begitu juga dalam aspek *Biological* dengan persentase 25% yang mana siswa sering mengalami sakit yang tidak biasa atau gejala-gejala fisik saat proses pembelajaran seperti perasaan gugup, tubuh terasa lemah, cemas, berkeringat dingin, gelisah bahkan mengalami gangguan tidur. Sedangkan pada aspek *Psychosocial Cognition* dan *Social Behavior* memiliki persentase tinggi yakni 26% dan 27% yang berarti siswa dalam pembelajaran banyak hal yang mengganggu proses berpikir sehingga menjadikan siswa mengalami gangguan daya ingat serta gangguan perhatian dan konsentrasi sehingga banyak timbul rasa cemas akan masa depan, tidak memiliki keberanian, harga diri rendah, kekhawatiran berlebih, tidak berkembang dan takut gagal. Begitupun pada aspek tingkah laku (*social behavior*) yang berarti tingkah laku siswa sehari-hari di sekolah cenderung tinggi atau negatif sehingga banyak menimbulkan beragam masalah terutama dalam hubungan interpersonal seperti sulit untuk bekerjasama, kehilangan minat, mudah kaget, pendirian yang berubah-ubah, melanggar norma, sering menunda pekerjaan, serta tidak peduli dan tidak mampu rileks saat pembelajaran. Keadaan ini menjadikan siswa mengalami stress akademik tinggi sehingga berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik.



### **3. Pengaruh Religiusitas Terhadap Stress Akademik**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari analisis regresi dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap stress akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 2,360 dengan probabilitas  $0,132 > 0,005$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi stress akademik tidak berpengaruh terhadap religiusitas atau hipotesis ini ditolak. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subandi (1988) yang mana tingkat religiusitas seseorang tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada diri seseorang sedangkan stress akademik juga memuat perasaan cemas pada seseorang. Hasil dari penelitian yang dilakukan Hidayah (1996) mengungkapkan bahwa remaja yang bersekolah di sekolah negeri religiusitasnya justru lebih baik daripada remaja yang bersekolah di sekolah swasta islam. Penelitian lain oleh Zubair dan Sakariyau (2016) juga menyatakan bahwa religiusitas yang terdapat dalam diri seseorang sangat kecil peluangnya pada performa akademik siswa.

Berdasarkan penelitian ini terdapat beberapa pemicu yang mengakibatkan tidak adanya pengaruh antara religiusitas dan stress akademik, salah satunya ialah kematangan usia dan minat yang berubah-ubah terhadap agama. Hal ini telah dijelaskan oleh Colbert dkk (2009) bahwa usia berkorelasi positif dengan orientasi keagamaan dan usia berhubungan

signifikan terhadap religiusitas. Selain itu, Hurlock (1990) mengungkapkan remaja mulai kritis terhadap ajaran yang dianutnya dan cenderung menghayati setiap hal yang terjadi di lingkungannya. Para siswa yang menjadi responden penelitian ini merupakan remaja yang masih berusia 12 hingga 15 tahun. Akibatnya, siswa kurang konsisten melaksanakan kegiatan keagamaan dan mulanya siswa terlihat rajin melaksanakan ibadah namun sedikit demi sedikit luntur kepercayaannya terhadap ajaran agama. Pada usia ini siswa mulai mengalami ketidakstabilan emosi dan perasaan, sehingga sifat dan sikap siswa yang mulanya bersemangat tiba-tiba menjadi lesu, rasa percaya berubah menjadi ragu, padahal siswa telah memiliki pengetahuan agama yang telah diajarkan oleh lingkungan sekolah maupun asrama. Diungkapkan oleh Ichsan (2015) bahwa kebingungan sikap tersebut menjadi cerminan remaja terhadap agama atau mengalami kebimbangan seperti satu sisi ingin tetap dalam kepercayaannya, akan tetapi di lain pihak timbul pertanyaan agama yang tidak mampu terjawab olehnya. Bisa dikatakan bahwa siswa mengalami kebimbangan terhadap pengetahuan agama yang menjadi pegangan serta siswa tidak mampu menginternalisasikan pengetahuan yang dimiliki kedalam aspek kehidupannya. Sebagai contoh, siswa ingin bebas dari berbagai ikatan atau aturan yang diterapkan di asrama.

Religiusitas bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi stress akademik siswa, yaitu faktor

yang bersumber dari dalam diri seperti *self efficacy*, motivasi berprestasi dan *hardiness*, sedangkan faktor dari luar yang mempengaruhi yakni dukungan sosial. Dengan kata lain, jika siswa yakin akan kemampuan akademik yang dimiliki maka mampu mengurangi stress akademik dan tetap merasa tenang serta dapat berpikir secara jernih. Pernyataan ini sesuai hasil penelitian Nurhasanah (2007) yang mana individu dengan efikasi diri tinggi mempunyai tingkat ketegangan yang rendah seperti rasa sakit atau stress akademik. Selain itu, siswa yang mempunyai keinginan atau dorongan kuat dan memiliki kecenderungan (*self healing*) untuk bersikap antusias, emosi stabil, penuh semangat dan percaya diri mampu menekan stress akademik yang berkepanjangan. Menurut Baron dan Byrne (2003) usaha mengatasi stress akademik dengan mengurangi emosi negatif dan lebih meningkatkan emosi positif. Tak hanya itu, jika siswa merupakan individu dengan kepribadian yang tangguh, tahan banting dan penuh semangat maka siswa tidak akan mudah mengalami stress akademik bahkan memiliki emosi yang lebih stabil serta mampu mengontrol diri. Olivia (2014) menjelaskan aspek *hardiness* yaitu kontrol, komitmen dan tantangan. Akan tetapi, dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap stress akademik sebab bagaimana siswa mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan terutama sekolah sehingga tidak mudah mengalami stress akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Maslihah (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap siswa adalah dukungan penghargaan.

Selain itu, terdapat beberapa strategi dalam mengatasi stress atau cara yang digunakan siswa dengan melibatkan kognitif dan *behavioural* respon untuk mengelola tekanan internal atau eksternal dan konflik yang melebihi kemampuan yang dimiliki. Menurut Alvin (2007) tekanan internal itu berupa pola pikir, kepribadian dan keyakinan sedangkan tekanan eksternal berasal dari pelajaran yang padat, tekanan berprestasi lebih tinggi, orang tua berlomba dan dorongan sosial. Berdasarkan hasil dari studi lapangan ditemukan kebanyakan siswa memiliki beragam alternatif yang cukup variatif dalam mengatasi stress akademik yang dialaminya, seperti rekreasi, berolahraga, jalan-jalan santai, mendengarkan musik, bercerita atau sharing dengan sahabat dan menikmati hiburan atau kegiatan yang seru. Lazarus (dalam Andriyani, 2019) mengungkapkan bahwa strategi ini termasuk kedalam *problem focused coping* pada aspek keaktifan diri yaitu kegiatan yang dilakukan guna menghilangkan suatu yang menyebabkan stress serta memperbaiki secara langsung. Tak hanya itu, istirahat ataupun tidur serta dukungan sosial dari keluarga, saudara bahkan teman juga mampu mengurangi stress akibat tekanan yang dialami sehingga tekanan stress akademik yang dirasakan tidak mempengaruhi hasil pembelajaran di sekolah maupun asrama.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian “Pengaruh Religiusitas Terhadap Stress Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stress akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dalam kategori tinggi sebesar 16% atau 7 responden, 68% atau 30 responden dalam kategori sedang dan 16% atau 7 responden dalam kategori rendah.
2. Tingkat religiusitas pada siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dalam kategori tinggi sebesar 20% atau 9 responden, 66% atau 29 responden dalam kategori sedang dan 14% atau 6 responden dalam kategori rendah.
3. Dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,005. Jika nilai signifikansi  $< 0,005$  artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y begitupun sebaliknya. Pada hasil penelitian ini diperoleh nilai signifikansi  $0.132 > 0.005$  yang artinya variabel religiusitas (X) tidak berpengaruh terhadap variabel stress akademik (Y) atau hipotesis ini ditolak. Pemicu tidak berpengaruhnya religiusitas terhadap stress akademik yakni kematangan usia dan minat

yang berubah-ubah terhadap agama, faktor lingkungan dan strategi *coping* yang beragam dalam menangani stress akademik yang dialami.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

### 1. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa religiusitas tidak dapat menangani masalah stress akademik yang dialami siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Maka siswa diharapkan untuk lebih mengenali setiap keadaan stress akademik yang dirasakan dengan menggunakan beragam alternatif cara yang dapat dilakukan yakni *problem focused coping* atau berorientasi langsung pada permasalahan.

### 2. Bagi sekolah

Diharapkan bagi sekolah untuk bisa lebih memperhatikan kondisi siswa terkait dengan stress akademik yang dialami, agar dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aman dan menyenangkan. Hal ini juga akan memberikan dampak yang baik terhadap pengembangan potensi yang dimiliki siswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini tidak ditemukan pengaruh antara religiusitas terhadap stress akademik, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperkuat teori terkait stress akademik dan menambahkan variabel lain

yang sesuai guna mengatasi stress akademik bagi siswa seperti kepribadian, penyesuaian diri dan dukungan sosial. Selain itu juga, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan jenis metode penelitian lainnya seperti eksperimen guna mengenali lebih dalam atau tindakan dan pengamatan terkait hubungan sebab akibat antara gejala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aat, Sohari dan Muslih. (2008). *Peranan Pendidikan Agama Islam*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Affani, A. R. (2021). *Tingkat stress akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi covid 19 (skripsi)*. Vol 4.
- Agus, Saputra. (2012). *Membuat Aplikasi Absensi Dan Kuesioner untuk Panduan Skripsi*. PT. Elex Media Koputindo. Jakarta
- Aksa, M. Saleh. (2012). *Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Melalui Penerapan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan (PAKEM) Pada Pokok Bahasan Pasar Kelas X Di MAN Gandapura*. Lentera. Vol. 12 No. 1.
- Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Ancok, D & Suroso, F. (2011). *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Anderson, J.R. (1999). *Perspectives on Learning and Memory*. In J.R. Anderson ed.: *Learning and Memory : An Integrated Approach*. Second edition. USA : John Wiley & sons, Inc. p.1, 30-1,95-6
- Andriyani, L. (2019). *Pengaruh Penerapan Good Corporate Governance Terhadap Nilai Perusahaan*. Fakultas Ekonomi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ardias, W. S., & Purwari, P. I. (2019). *Kecemasan pada Dewasa Tua (Lansia) Dalam Menghadapi Kematian*. Majalah Ilmu Pengetahuan dan Tajdid, Vol 22, No 1, 60-69.
- Arikunto, S. (2006:13). *Prosedur Penelitian(Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astri, K. (2009). *Hubungan antara Stress dan Religiusitas pada Dewasa Beragama Islam*.
- Aulina, B. (2012). *Religiositas dan Stres Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Sekolah Menengah Umum*. Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 17(2), 21–28.
- Azhari, Rizal. (2020). *Skripsi Oleh Muchamad Rizal Azhari*.
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A dan Donn Byrne. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 5(2), 95–99.
- Bataineh, M. Z. (2013). *Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University*. International Interdisciplinary Journal of Education, 1, 82–88.
- Baumel. (2000). *Stres Belajar Akademik*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Carpenter, dkk. (2011). *Religious coping, stress and depressive symptoms among*



- adoleents: A prospective study*. 10.
- Chaterine, R. (2020). *Siswa belajar dari rumah KPAI: Anak-anak stress dikasih banyak tugas*.
- Colbert, Linda K., dkk. (2009). *A Study of Religiosity and Psychological Wellbeing Among African Americans: Implications for Counseling and Psychotherapeutic Processes*. Journal Religion Health.
- Darmawati, I. (2012). *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam mengatasi Stress*. Jurnal Psikologi, 2 (2)(Teori dan Terapan), 102–107.
- Davidson, M dan Keating, J. (2001). *A Comparison Of Five Low Back Disability Questionnaires: Reliability And Responsiveness*. Physical Therapy 2002;82:8-24.
- Dister, N.S. (1982). *Pengalaman Dan Motivasi Beragama. Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: leppmas.
- Frezer, J. E. (2003). *Multidimensional Measurement Of Religiousness/Spirituality For Use In Health Research*. Fetzer Institute, National Institute on Aging Working Group. Kalamazoo: Fetzer Institute.
- Fitria. (2013). *Analisis Tingkat Religiusitas Terhadap Mahasiswa Islm Perguruan Tinggi Berbasis Agama*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Fitriani, M. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang*. Socio Humanus, 3(1), 76–85.
- Glock, C.Y. & Stark, R. (1966). *Religion and Society in Tension*. NewYork: Rand McNally & Company.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (Edisi Ke 4)*.
- Gusniarti, U. (2002). *Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus*. Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 7(13), 53–68.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.
- Hariyanto, D. (2013). *Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orangtua dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Di Kabupaten Jember*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Hawari, D. (1996). *Zikir, Sarana Meraih Pahala dan Kemenangan Jiwa*. Majalah Femina No. 5/XXIV1-7 Februari, hal 43–45.
- Holdcroft, Barbara. (2006). *What is religiosity?*. Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice, Vol. 10, No. 1.
- Ichsan T, Muh. (2015). *Perkembangan Jiwa Agama pada Masa Al-Muhariqah (Remaja)*. Vol 17, no 2 Oktober. Fak.Tarbiyah Universitas Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh.
- Jalaluddin, Rakhmat. (2003). *Psikologi Agama, Sebuah Pengantar*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Islam*. Jakarta:Rajawali Press.
- Kartika, F. (2016). *Pengembangan Instrumen Deteksi Stres Akademik Berbasis*

*Budaya Pada Siswa Smp.*

- Kauts. (2016). *Kegigihan (Grit)*. Dea Asri Oktiarini, Fakultas Psikologi Ump, 2018. 14–32.
- Koenig, H.G. (2012). *Religion, Spirituality And Health : The Research And Clinical Implications*. International Scholarly Research Network ISRN Psychiatry, Vol.2012, 33.
- Maslihah, S. (2011). *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*. Jurnal Psikologi Undip, 10 (2).
- Mufajri, Alrieza. (2013). *Hubungan antara Religiusitas dengan Konsep Diri Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2010. Pengaruh Penggunaan Pasta Labu, September, 274–282*.
- Muhaimin. (2002). *Paradigma Pendidikan Islam Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Muharrifah, A. (2009). *Interaksi Antara Remaja, Ayah, Dan Sekolah Serta Hubungannya Dengan Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Doctoral Dissertation)*.
- Mulyadi, dkk. (2016). *The Role Of Parent-Child Relationship, Selfesteem, Academic Self-Efficacy To Academic Stress*. *Procedia Social And Behavioral Science*. 217, 603-608. Doi: 10.1016/J.Sbspro.2016.02.063.
- Nansar, dkk. (2016). *Efektifitas Layanan Informasi Manajemen Stress Dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 3 Pasangkayu*. Jurnal Konseling Psikoedukasi. 1(1).2502-4000.
- Nashori, F dan Amalia V. (2021). *Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stress Akademik Mahasiswa Farmasi*. *Psychosopia Journal Of Psychology Religion And Humanity*. 3, (1): 36-55.
- Nashori, Fuad dan Rachmy, Diana Mucharam. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Nashori, F. Saniah, S., & Husnar, A. Z. (2017). *Harapan, Tawakal, Dan Stres Akademik*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2, (1), 94-105.
- Nisfiannor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistika Modern*. Jakarta: Salemba Huamanika.
- Nurhasanah. (2007). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Indeks Prestasi Keberhasilan Belajar*. *Lembaran Publikasi Ilmiah Pusdiklat Migas*. 13(3),13-19.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J.P (2007). *College Rules!2nd Edition How TI Study Survive, And Succeed In College*. New york: Ten Speed Press.
- Olivia, D. O. (2014). *Kepribadian Hardiness Dengan Prestasi Kerja Pada Karyawan Bank*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 115.
- Ramadhan, A. Cholil. Sukmana, I. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Terhadap Angka Karies Gigi Di SMP 1 M Arabahan*. *Dentino Jurnal Kedokteran Gigi*, 1 (2).
- Rammohan dan Subbakrishna, D. (2013). *Religoius coping and psychological well-*

- being in carers of relatives with schizophrenia. Acta Psy-Chiatrica Scandinavica*, 356–362.
- Riduwan. (2010). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Robert E, Slavin. (2000). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Pearson Education. New Jersey.
- Rofiqoh. (2018). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Jakarta*. 2018.
- Safaria, T & Saputra, E. (2012). *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Saputri, Karyanta. (2011). *Hubungan Religiusitas Dengan Dukungan Social Pshyological Well Being Santri Kelas VII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Abbas Klaten*. Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Sarafino, E, P., T. W. S. (2011). *Health Psychology: biopsychosocial Interactions, 7th edition*.
- Sarafino, E. & S. T. (2012). *Health Psychology. Biopsychosocial Interaction 8th Edition*.
- Sari, Y. dkk. (2012). *Religiusitas pada Hijabers Community Bandung. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan PKM: Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*.
- Shahmohammadi, N. (2011). *Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 395-401.
- Siregar, A. M. L. (2020). *Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tebing Tinggi*.
- Subandi. (1988). *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Remaja. Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, dan Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel (Teori dan Aplikasi Untuk Analisis Data Penelitian)*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharyadi, dan Purwanto. (2004). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Swasono, M. (2015). *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stress*

- pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta.*
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). *Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang*. *Konseling Pendidikan*, 1, 143–150.
- Taufik. (2021). *Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupaten Barru*. 4(2).
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology. Eighth Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Thahri, H dan Ardias, W. S. (2019). *Pengaruh Religiositas Terhadap Stres Pada Taruna Tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat: the Effect of Religiosition*. *Jurnal Psikologi Jambi*, 0(02), 13–21.
- Thornton, A. & Camburn, D. (1987). *The Influence of the family on Premarital Sexual Attitudes and Behavior*. *Demography*. 24, 323- 340.
- Thoulles, Robert H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Utama, I. K. A. dan Surya, I. B. K. (2019). *Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja*. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(5), 3138.
- Utami, M. S. (2012). *Religiusitas, Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif*. *Jurnal Psikologi*, 1, 46–66.
- Wahid, S. (2004). *Analisis Regresi Menggunakan SPSS: Contoh Kasus dan Pemecahan*.
- Wardah, R Nurbaity, & Nasution, J. A. (2020). *Identifikasi tingkat stres akademik siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–6.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students*. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Yusuf, N. & Y. J. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Stress Akademik*. *Psyche 165 Journal*, 2, 235–239.
- Zubairu, U. M dan Sakariyau. O. B. (2016). *The relationship between religiosity and academic performance amongst accounting students*. *International journal of evaluation and research in education*. 5, (2), 17.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kuesioner Pra Penelitian

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

#### Petunjuk pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

| No | Item Soal                                                                       | IYA | TIDAK |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| 1. | Saya kesulitan untuk memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.      |     |       |
| 2. | Saya sulit berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung.                        |     |       |
| 3. | Saya terbiasa terlambat dalam mengumpulkan tugas.                               |     |       |
| 4. | Saya mudah lupa dalam pengumpulan tugas.                                        |     |       |
| 5. | Saat pembelajaran berlangsung banyak pikiran yang mengganggu.                   |     |       |
| 6. | Saya merasa takut ketika diminta oleh guru, untuk menjelaskan materi pelajaran. |     |       |
| 7. | Saya mudah gelisah saat guru mengajukan pertanyaan kepada saya.                 |     |       |

|     |                                                                                                                            |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 8.  | Saya mengolok (mencela) teman yang terlalu memperlihatkan kepandaiannya.                                                   |  |  |
| 9.  | Saya merasa kecewa, ketika nilai ujian saya tidak sesuai harapan.                                                          |  |  |
| 10. | Saya khawatir tidak mampu menjawab soal ujian dengan baik.                                                                 |  |  |
| 11. | Saya memilih untuk melihat tugas teman (mencontek) daripada berusaha untuk memahami kembali materi yang belum saya kuasai. |  |  |
| 12. | Saya merasa tidak mampu meraih prestasi yang lebih baik dibanding teman-teman saya.                                        |  |  |
| 13. | Saya mudah merasa pusing ketika banyak materi yang belum saya pahami.                                                      |  |  |
| 14. | Saya mendadak ingin buang air kecil, ketika guru galak mengajukan pertanyaan di kelas.                                     |  |  |
| 15. | Saya tidak nafsu makan ketika banyak tugas yang harus saya kerjakan.                                                       |  |  |
| 16. | Saya sulit untuk tidur nyenyak ketika memikirkan tugas yang menumpuk.                                                      |  |  |
| 17. | Saya berkeringat dingin saat guru mengajukan pertanyaan kepada saya.                                                       |  |  |
| 18. | Saya menyalahkan orang lain atas kesalahan saya sendiri.                                                                   |  |  |
| 19. | Saya mudah menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru.                                                                  |  |  |
| 20. | Saya lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain daripada mengerjakan tugas.                                             |  |  |



### **Lampiran 3 Kuesioner Penelitian**

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

Usia :

Jenis kelamin' :

Kelas :

#### **Petunjuk pengerjaan**

Baca serta pahamiilah setiap item pertanyaan dengan teliti. Tugas anda adalah memberikan tanda *check list* (√) pada salah satu jawaban yang paling mendekati atau yang menggambarkan keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

----- ☺ Selamat Mengerjakan ☺ -----



| No  | Item Pertanyaan                                                                              | SS | S | TS | STS |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1.  | Saya mensyukuri semua pemberian Tuhan                                                        |    |   |    |     |
| 2.  | Saya menerima segala cobaan yang diberikan Tuhan                                             |    |   |    |     |
| 3.  | Saya melakukan segala sesuatu dengan ikhlas                                                  |    |   |    |     |
| 4.  | Ketika menenghadapi masalah, Saya ingat dengan Tuhan                                         |    |   |    |     |
| 5.  | Saya sangat percaya akan ketetapan Tuhan                                                     |    |   |    |     |
| 6.  | Menurut saya segala ciptaan Tuhan itu indah                                                  |    |   |    |     |
| 7.  | Saya melaksanakan ibadah dengan teratur                                                      |    |   |    |     |
| 8.  | Saya rutin mengikuti kegiatan peringatan hari besar islam di sekolah                         |    |   |    |     |
| 9.  | Saya memberi nasehat kepada orang sekitar tentang nilai-nilai agama                          |    |   |    |     |
| 10. | Saya memberikan sumbangan agar dipuji                                                        |    |   |    |     |
| 11. | Saya bersedekah untuk menambah amal ibadah                                                   |    |   |    |     |
| 12. | Saya aktif mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan                                             |    |   |    |     |
| 13. | Saya berusaha khusyuk dalam mengerjakan ibadah setiap hari                                   |    |   |    |     |
| 14. | Saya membaca doa setiap melakukan sesuatu                                                    |    |   |    |     |
| 15. | Saya bersyukur kepada Tuhan setiap mendapatkan sesuatu                                       |    |   |    |     |
| 16. | Menurut saya berdoa tidak ada pengaruhnya dalam keberhasilan                                 |    |   |    |     |
| 17. | Saya bersabar dalam menghadapi setiap cobaan yang diberikan Tuhan                            |    |   |    |     |
| 18. | Setiap kegagalan pasti ada hikmah yang bisa dipelajari                                       |    |   |    |     |
| 19. | Tuhan tidak pernah mengabulkan do'a saya                                                     |    |   |    |     |
| 20. | Saya menyontek saat ujian berlangsung                                                        |    |   |    |     |
| 21. | Saya bolos sekolah di saat pembelajaran sedang berlangsung                                   |    |   |    |     |
| 22. | Saya hobi membaca buku-buku agama di perpustakaan                                            |    |   |    |     |
| 23. | Membaca novel lebih menyenangkan daripada membaca buku pelajaran                             |    |   |    |     |
| 24. | Hati saya akan tergetar bila mendengarkan ayat dalam al-qur'an yang dilantunkan dengan merdu |    |   |    |     |
| 25. | Saya mengutang ketika membeli makanan di kantin                                              |    |   |    |     |

|     |                                                              |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 26. | Saya menghindari konsumsi narkoba                            |  |  |  |  |
| 27. | Saya menghindari minum minuman keras                         |  |  |  |  |
| 28. | Saya menjenguk orang yang sedang sakit                       |  |  |  |  |
| 29. | Saya optimis dalam menghadapi persoalan yang ada             |  |  |  |  |
| 30. | Saya pesimis dalam menghadapi tantangan masa depan           |  |  |  |  |
| 31. | Saya berusaha tegar dalam menghadapi berbagai masalah        |  |  |  |  |
| 32. | Saya mudah putus asa bila menghadapi masalah yang berat      |  |  |  |  |
| 33. | Saya meminta maaf terlebih dahulu bila melakukan kesalahan   |  |  |  |  |
| 34. | Saya berani bertanggungjawab bila melakukan kesalahan        |  |  |  |  |
| 35. | Saya menjaga kebersihan kamar sebelum berangkat ke sekolah   |  |  |  |  |
| 36. | Membuang sampah pada tempatnya menjadi kewajiban saya        |  |  |  |  |
| 37. | Saya mengikuti sholat dhuha di istighosah bersama di sekolah |  |  |  |  |
| 38. | Saya membiarkan orang bertindak seenaknya                    |  |  |  |  |

| No | Item Pertanyaan                                                                           | S | SS | TS | STS |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|
| 1. | Saya mudah pusing ketika banyak materi yang belum dipahami                                |   |    |    |     |
| 2. | Saya sulit berkonstrentasi ketika harus memahami beberapa materi pelajaran sekaligus      |   |    |    |     |
| 3. | Saya kesal ketika ada teman yang memberi kritik pada hasil pekerjaan                      |   |    |    |     |
| 4. | Saya memilih untuk keluar kelas ketika materi pelajaran yang disampaikan guru membosankan |   |    |    |     |
| 5. | Detak jantung saya berdebar kencang ketika guru mengajukan pertanyaan                     |   |    |    |     |

|     |                                                                                                    |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 6.  | Saya lupa dengan materi pelajaran yang dipahami bersamaan                                          |  |  |  |  |
| 7.  | Saya kecewa ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan                                          |  |  |  |  |
| 8.  | Saya mengolok (mencela) teman yang terlalu memperlihatkan kepandaiannya                            |  |  |  |  |
| 9.  | Saya sulit untuk tidur nyenyak ketika memikirkan persaingan dengan teman di kelas                  |  |  |  |  |
| 10. | Saya tidak mampu meraih prestasi yang lebih baik dibanding teman-teman                             |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak tertarik lelucon dari teman                                                             |  |  |  |  |
| 12. | Saya malas untuk belajar ketika materi pelajaran sangat membosankan                                |  |  |  |  |
| 13. | Saya mengantuk ketika memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi pelajaran                  |  |  |  |  |
| 14. | Saya senang melamun memikirkan hal lain ketika guru menjelaskan materi yang tidak disukai          |  |  |  |  |
| 15. | Saya gelisah ketika akan menghadapi ujian mengenai materi pelajaran yang sulit                     |  |  |  |  |
| 16. | Saya mengumpat ketika guru galak lewat depan kelas                                                 |  |  |  |  |
| 17. | Stamina saya menurun ketika banyak kegiatan di sekolah                                             |  |  |  |  |
| 18. | Saya kurang memberikan ide saat tugas mengerjakan tugas kelompok                                   |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak nyaman ketika guru yang galak sedang mengajar                                           |  |  |  |  |
| 20. | Saya memilih melihat jawaban teman ketika belum memahami materi pelajaran                          |  |  |  |  |
| 21. | Saya berkeringat dingin ketika guru mengajukan pertanyaan mengenai materi pembelajaran             |  |  |  |  |
| 22. | Saya sulit menentukan hal yang harus diprioritaskan ketika terdapat kegiatan dalam waktu bersamaan |  |  |  |  |
| 23. | Saya panik ketika banyak tugas yang harus dikumpul bersamaan                                       |  |  |  |  |
| 24. | Saya lebih senang menyendiri daripada berkumpul dengan teman saat waktu istirahat                  |  |  |  |  |
| 25. | Saya mudah lelah ketika banyak tugas yang diberikan guru                                           |  |  |  |  |
| 26. | Saya khawatir ketika tidak mampu mengikuti pelajaran dikelas                                       |  |  |  |  |

|     |                                                                                              |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 27. | Saya waspada ketika ada teman yang mendapatkan nilai lebih baik                              |  |  |  |  |
| 28. | Saya mengabaikan teman yang bertanya ketika sibuk mengerjakan tugas yang belum terselesaikan |  |  |  |  |
| 29. | Saya mendadak ingin buang air kecil ketika guru yang galak mengajukan pertanyaan             |  |  |  |  |
| 30. | Saya mengalami kesulitan dalam memahami soal ujian sehingga tidak puas dengan jawaban        |  |  |  |  |
| 31. | Saya sedih ketika mendapat nilai yang buruk pada hasil ujian                                 |  |  |  |  |
| 32. | Saya memilih untuk berdiam diri di kelas saat jam istirahat dari pada mengobrol dengan teman |  |  |  |  |
| 33. | Saya tidak nafsu makan ketika banyak tugas yang harus dikerjakan                             |  |  |  |  |
| 34. | Saya mengalami kesulitan mengingat materi ketika menjawab soal ujian                         |  |  |  |  |
| 35. | Saya kesal ketika teman meminjam alat tulis                                                  |  |  |  |  |
| 36. | Orang lain tidak boleh menyontek tugas saya                                                  |  |  |  |  |
| 37. | Kaki saya gemetar ketika guru mengajukan pertanyaan                                          |  |  |  |  |
| 38. | Saya kesulitan untuk mengambil keputusan                                                     |  |  |  |  |
| 39. | Saya gelisah ketika memikirkan tingginya standart nilai di sekolah                           |  |  |  |  |
| 40. | Saya mengobrol dengan teman ketika guru menyampaikan materi pembelajaran                     |  |  |  |  |

**Lampiran 4 Informed Consent****FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

---

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN TERTULIS**  
*(Informed Consent)*

Dengan ini, saya orang tua/wali dari :

Nama : Nayza Cindi  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 13 Tahun  
Tempat, Tanggal Lahir : 12 Januari 2009  
Kelas : VII B

Setelah mempelajari dan mendapat penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya menyatakan bersedia mengizinkan yang bersangkutan untuk berpartisipasi pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Peneliti : Khildah Majidah Billah (18410071)

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 05 April 2022  
Yang menyatakan,



Nayza Cindi

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

---

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN TERTULIS**  
*(Informed Consent)*

Dengan ini, saya orang tua/wali dari :

Nama : Vonny Vivia E  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 14 Tahun  
Tempat, Tanggal Lahir : 22 Mei 2010  
Kelas : IX B

Setelah mempelajari dan mendapat penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya menyatakan bersedia mengizinkan yang bersangkutan untuk berpartisipasi pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Peneliti : Khildah Majidah Billah (18410071)

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 05 April 2022  
Yang menyatakan,



Vonny Vivia E

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

---

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN TERTULIS**  
*(Informed Consent)*

Dengan ini, saya orang tua/wali dari :

Nama : M Syahril Muharrom  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Usia : 14 Tahun  
Tempat, Tanggal Lahir : 6 Desember 2010  
Kelas : VIII B

Setelah mempelajari dan mendapat penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya menyatakan bersedia mengizinkan yang bersangkutan untuk berpartisipasi pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Peneliti : Khildah Majidah Billah (18410071)

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 07 April 2022  
Yang menyatakan,



M Syahril Muharrom

## Lampiran 5 Transkrip Wawancara

### Keterangan: (Responden 1)

P : Pewawancara

NC : Narasumber

P : Assalamualaikum wr wb. Selamat pagi, bagaimana kabar adek hari ini?

NC : Wa'alaikum salam. Alhamdulillah sampai hari ini masih sehat kak.

P : Alhamdulillah semoga selalu seperti itu. Sebelumnya mohon maaf jika mengganggu waktunya. Jadi gini, saya ingin melakukan wawancara tentang kemampuan dalam mengelola stres akademik. Apakah anda bersedia?

NC : Ohiya, boleh - boleh kak.

P : Baik, langsung saja.apakah adek memiliki permasalahan yang sulit untuk dihadapi dalam proses pembelajaran di sekolah?

NC : Ada kak, tentang tugas-tugas sekolah yang tidak saya pahami. Akibatnya tugas saya menumpuk kak dan juga saat ujian saya sering merasa kebingungan.

P : Wah, lalu bagaimana cara adek mengangani kondisi seperti itu?

NC : Saya sepulang sekolah menggunakan waktu sejenak untuk istirahat atau tidur kak. Kemudian, setelah saya tidak jenuh akan tugas saya, saya mulai mengulang kembali pembelajaran yang diajarkan dan mengerjakan tugas tersebut.

P : Selain itu, apakah adek sering mengalami berbagai reaksi dari kondisi kejenuhan pada proses pembelajaran di sekolah?

NC : Sering kak. Sering sakit kepala, lelah, bahkan tidak nafsu makan terkadang kak. Saya juga seing merasakan ketidaknyamanan dalam tubuh, pikiran dan perasaan kak.

P : Lalu, selain istirahat strategi atau cara apa yang adek lakukan agar tidak terjebak dalam keadaan stress akademik itu dek?

NC : Saya lebih banyak melakukan kegiatan yang menjadikan perasaan saya senang atau bahagia kak seperti berjalan-jalan ke mall, berbelanja atau juga olahraga kak.



P : Wihh, bener tuh dek. Jadi perasaan lelah atau capek hilang ya, dan kemudian bisa fokus kembali untuk mengerjakan tugas sekolah.

NC : Iya kak, itu sering saya lakukan ketika sudah mengalami kondisi mengganggu dan stres yang saya alami hilang kak.

P : Okey, terimakasih dek. Sudah mau berbagi pengalaman adek.

NC : Iya kak, sama-sama.

**Keterangan: (Reaponden 2)**

P : Pewawancara

VE : Narasumber

P : Assalamualaikum wr wb. Selamat pagi, bagaimana kabar adek hari ini?

VE : Wa'alaikum salam. Alhamdulillah sehat kak.

P : Alhamdulillah semoga selalu sehat ya. Sebelumnya mohon maaf jika mengganggu waktunya. Jadi gini, saya ingin melakukan wawancara tentang kemampuan dalam mengelola stres akademik. Apakah anda bersedia?

VE : Iya boleh, kak.

P : Baik, langsung aja ya dek. Saat proses pembelajaran disekolah atau diasrama, apakah adek sering mengalami kesulitan atau kecemasan? Mungkin saat diberi tugas atau saat ujian?

VE : Sering kak, saat saya mulai merasa kebingungan baik karena tugas atau hal lain dalam pembelajaran saya tidak sungkan untuk bertanya kepada sahabat-sahabat saya kak. Karena saya dan sahabat saya sering *sharing* terkait tugas atau hal lain kak yang mengganggu saya dalam belajar.

P : Wahh, jadi kalau begitu kamu memiliki persahabatan yang cukup erat yah? Sehingga jika ada masalah kamu lebih merasa terbuka dan nyaman untuk menceritakan semuanya kepada sahabat-sahabatmu?

VE : Iya kak, benar sekali.

P : Namun, selain itu apakah kamu juga sering muncul reaksi terhadap kesulitan saat pembelajaran di sekolah?

VE : Kalau itu, sering sih kak. Sering berkeringat, gugup saat presentasi depan kelas, dan bahkan saya tidak bersemangat saat belajar di sekolah kak.

P : Jika sampai seperti itu, strategi atau cara apa yang biasa kamu lakukan untuk mengatasi keadaan seperti itu? Selain berkumpul dengan sahabat untuk menceritakan keadaan stres yang kamu alami dek?

VE : Kalau untuk diri saya kak, dengan menghibur diri sih kak. Biasanya dengan rekreasi, jalan-jalan santai, dan berbagai aktivitas spontan yang seru dan menyenangkan kak.

P : Waww, jadi lebih mencoba menghibur diri yaa dek agar lebih memiliki semangat lagi.

VE : Iya kak, itu selau saya lakukan kalau sudah merasa tidak bersemangat belajar kak.

P : Okey, baiklah. Terimakasih banyak dek.

VE : Iya kak, terimakasih kembali.

**Keterangan: (Responden 3)**

P : Pewawancara

MS : Narasumber

P : Assalamualaikum wr wb. Selamat pagi, bagaimana kabar adek hari ini?

MS : Wa'alaikum salam. Alhamdulillah sehat selalu kak.

P : Alhamdulillah, kalau begitu. Sebelumnya mohon maaf jika mengganggu waktunya. Jadi gini, saya ingin melakukan wawancara tentang kemampuan dalam mengelola stres akademik. Apakah anda bersedia?

MS : Iya kak, boleh.

P : Okey, langsung ya dek. Begini, bagaimana proses pembelajaran adek di sekolah? Apakah mengalami kesusahan atau kesulitan saat menerima banyak tugas dari guru?

MS : Lancar saja sih kak. Kalau untuk hal itu, sering sih kak apalagi tugas itu banyak dan beberapa ada yang tidak saya pahami. Akibatnya, saat ujian pun saya kesulitan mengingat apa yang sudah saya pelajari.

P : Lalu, apakah hal itu setiap hari kamu alami?

MS : Hampir setiap hari kak, apalagi kalau saya mulai merasa lelah dan capek tugas itu sampai lupa saya kerjakan kak.

P : Kalau sampai seperti itu, bagaimana cara kamu mengkondisikan keadaan itu? Agar kamu bisa kembali fokus mengerjakan tugas dan tidak lupa saat ujian?

MS : Biasanya sih, saya cukup melakukan kegiatan yang biasa saya lakukan seperti mendengarkan musik, bercerita (*sharing*) dan berkumpul bersama sahabat, dan melakukan kegiatan seru lainnya bersama-sama. Sehingga saya merasa kondisi stres akan tugas dan lainnya bisa mereda kak.

P : Jika seperti itu, kapan waktu luangmu untuk mengerjakan tugas sekolah dan belajar untuk persiapan ujian dek?

MS : Kalau ini, saya selalu menyediakan waktu untuk tetap mengerjakan tugas sesuai berkumpul bersama sahabat atau melakukan kegiatan yang biasa saya lakukan.

Biasanya, saya selalu menyediakan waktu di malam hari untuk fokus belajar dan mengerjakan tugas kak.

P : Wahh, jadi seperti itu. Pulang sekolah digunakan untuk menghibur diri terlebih dahulu ya? Tapi tetap tidak lupa untuk mengerjakan tugas sekolah?

MS : Benar sekali, kak. Jadi kalau mulai cemas, bosan dan capek saya coba untuk menghibur diri terlebih dahulu lalu kemudian kembali fokus mengerjakan tugas dan lainnya.

P : Oke dek. Terimakasih atas semua jawabannya.

MS : Baik kak, sama sama.



## Lampiran 7 Uji Reliabilitas & Validitas

### Reliabilitas Stress Akademik

#### Reliability Statistics

| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .774                | 40         |

#### Item-Total Statistics

|          | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| VAR00001 | 104.0227                      | 164.813                           | .450                                 | .765                                   |
| VAR00002 | 104.3409                      | 169.718                           | .106                                 | .774                                   |
| VAR00003 | 104.3409                      | 167.951                           | .237                                 | .770                                   |
| VAR00004 | 104.8864                      | 168.429                           | .118                                 | .774                                   |
| VAR00005 | 104.4318                      | 175.274                           | -.148                                | .783                                   |
| VAR00006 | 104.5227                      | 162.581                           | .356                                 | .765                                   |
| VAR00007 | 104.4091                      | 170.154                           | .078                                 | .775                                   |
| VAR00008 | 105.3864                      | 168.661                           | .150                                 | .773                                   |
| VAR00009 | 105.0909                      | 166.782                           | .285                                 | .769                                   |
| VAR00010 | 105.0682                      | 159.925                           | .451                                 | .761                                   |
| VAR00011 | 105.1136                      | 161.917                           | .439                                 | .763                                   |
| VAR00012 | 104.4091                      | 163.968                           | .365                                 | .765                                   |
| VAR00013 | 104.6136                      | 162.475                           | .407                                 | .764                                   |
| VAR00014 | 104.6591                      | 167.300                           | .215                                 | .770                                   |
| VAR00015 | 103.7955                      | 155.887                           | .075                                 | .817                                   |
| VAR00016 | 105.2500                      | 161.913                           | .358                                 | .765                                   |
| VAR00017 | 104.2500                      | 164.983                           | .339                                 | .767                                   |
| VAR00018 | 104.6818                      | 166.222                           | .264                                 | .769                                   |
| VAR00019 | 104.6591                      | 167.951                           | .139                                 | .773                                   |
| VAR00020 | 104.5227                      | 156.441                           | .626                                 | .754                                   |
| VAR00021 | 104.7955                      | 162.911                           | .351                                 | .765                                   |
| VAR00022 | 104.5000                      | 169.093                           | .118                                 | .774                                   |

|          |          |         |      |      |
|----------|----------|---------|------|------|
| VAR00023 | 104.5909 | 163.271 | .362 | .765 |
| VAR00024 | 104.7955 | 160.725 | .388 | .763 |
| VAR00025 | 104.2045 | 166.027 | .290 | .768 |
| VAR00026 | 104.6136 | 171.638 | .011 | .777 |
| VAR00027 | 105.1136 | 164.289 | .332 | .766 |
| VAR00028 | 105.2500 | 162.099 | .432 | .763 |
| VAR00029 | 104.8182 | 163.734 | .299 | .767 |
| VAR00030 | 104.1818 | 168.524 | .219 | .771 |
| VAR00031 | 104.5000 | 169.791 | .087 | .775 |
| VAR00032 | 104.7955 | 163.841 | .333 | .766 |
| VAR00033 | 104.7273 | 167.412 | .182 | .772 |
| VAR00034 | 104.7045 | 166.260 | .261 | .769 |
| VAR00035 | 105.3182 | 162.966 | .338 | .766 |
| VAR00036 | 104.7727 | 169.761 | .064 | .777 |
| VAR00037 | 104.5000 | 161.605 | .424 | .763 |
| VAR00038 | 104.4091 | 161.550 | .397 | .763 |
| VAR00039 | 104.4773 | 164.069 | .333 | .766 |
| VAR00040 | 104.7727 | 158.366 | .542 | .758 |

## Reliabilitas Religiusitas

### Reliability Statistics

| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .921                | 38         |

### Item-Total Statistics

|          | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| VAR00001 | 125.8864                      | 205.266                           | .607                                 | .918                                   |
| VAR00002 | 125.9773                      | 206.395                           | .562                                 | .918                                   |
| VAR00003 | 126.0000                      | 202.140                           | .685                                 | .917                                   |
| VAR00004 | 125.9318                      | 204.344                           | .549                                 | .918                                   |



|          |          |         |      |      |
|----------|----------|---------|------|------|
| VAR00005 | 125.8636 | 206.353 | .515 | .919 |
| VAR00006 | 125.7727 | 209.482 | .427 | .919 |
| VAR00007 | 126.0909 | 206.875 | .441 | .919 |
| VAR00008 | 125.9318 | 204.112 | .624 | .917 |
| VAR00009 | 126.2727 | 203.319 | .546 | .918 |
| VAR00010 | 126.2045 | 204.864 | .530 | .918 |
| VAR00011 | 126.1591 | 200.462 | .711 | .916 |
| VAR00012 | 126.1591 | 210.928 | .294 | .921 |
| VAR00013 | 126.1364 | 202.446 | .587 | .917 |
| VAR00014 | 126.2045 | 203.887 | .529 | .918 |
| VAR00015 | 126.0000 | 202.233 | .619 | .917 |
| VAR00016 | 126.2500 | 207.215 | .325 | .921 |
| VAR00017 | 126.0682 | 202.344 | .710 | .917 |
| VAR00018 | 125.8636 | 209.516 | .474 | .919 |
| VAR00019 | 126.0227 | 209.139 | .367 | .920 |
| VAR00020 | 126.4091 | 200.108 | .617 | .917 |
| VAR00021 | 126.3636 | 201.446 | .610 | .917 |
| VAR00022 | 126.6364 | 205.865 | .422 | .919 |
| VAR00023 | 126.8864 | 215.312 | .000 | .925 |
| VAR00024 | 126.1818 | 200.943 | .555 | .918 |
| VAR00025 | 126.0682 | 209.088 | .429 | .919 |
| VAR00026 | 126.4773 | 203.279 | .314 | .923 |
| VAR00027 | 126.4091 | 202.619 | .358 | .922 |
| VAR00028 | 126.0455 | 205.254 | .455 | .919 |
| VAR00029 | 126.0682 | 208.949 | .355 | .920 |
| VAR00030 | 126.3409 | 203.579 | .490 | .919 |
| VAR00031 | 126.0227 | 202.395 | .610 | .917 |
| VAR00032 | 126.3864 | 204.568 | .442 | .919 |
| VAR00033 | 126.0909 | 207.852 | .372 | .920 |
| VAR00034 | 126.1136 | 204.150 | .507 | .918 |
| VAR00035 | 125.9545 | 205.905 | .494 | .919 |
| VAR00036 | 125.8864 | 209.638 | .457 | .919 |
| VAR00037 | 126.0000 | 205.953 | .464 | .919 |
| VAR00038 | 126.0455 | 207.579 | .323 | .921 |

## Lampiran 8 Uji Deskripsi

### Data Demografi

#### Jenis Kelamin

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-laki | 20        | 45.5    | 45.5          | 45.5               |
|       | Perempuan | 24        | 54.5    | 54.5          | 100.0              |
|       | Total     | 44        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Kelas

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Kelas 7 | 19        | 43.2    | 43.2          | 43.2               |
|       | Kelas 8 | 16        | 36.4    | 36.4          | 79.5               |
|       | Kelas 9 | 9         | 20.5    | 20.5          | 100.0              |
|       | Total   | 44        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Usia

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 12 Tahun | 4         | 9.1     | 9.1           | 9.1                |
|       | 13 Tahun | 16        | 36.4    | 36.4          | 45.5               |
|       | 14 Tahun | 16        | 36.4    | 36.4          | 81.8               |
|       | 15 Tahun | 8         | 18.2    | 18.2          | 100.0              |
|       | Total    | 44        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Kategorisasi****Descriptive Statistics**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
| STRESS             | 44 | 85      | 150     | 107.34 | 13.138         |
| RELIGI             | 44 | 91      | 150     | 129.55 | 14.704         |
| Valid N (listwise) | 44 |         |         |        |                |

## Lampiran 9 Uji Asumsi

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardized<br>Residual |
|----------------------------------|----------------|----------------------------|
| N                                |                | 44                         |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                   |
|                                  | Std. Deviation | 12.78361311                |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .070                       |
|                                  | Positive       | .070                       |
|                                  | Negative       | -.051                      |
| Test Statistic                   |                | .070                       |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .200 <sup>c,d</sup>        |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Uji Linieritas

#### ANOVA Table

|                   |                   |                             | Sum of<br>Squares | df | Mean<br>Square | F     | Sig. |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|----|----------------|-------|------|
| Stress Akademik * | Between<br>Groups | (Combined)                  | 5948.886          | 27 | 220.329        | 2.393 | .036 |
|                   |                   | Linearity                   | 394.794           | 1  | 394.794        | 4.288 | .055 |
| Religiusitas      | Within Groups     | Deviation from<br>Linearity | 5554.093          | 26 | 213.619        | 2.320 | .042 |
|                   |                   | Total                       | 1473.000          | 16 | 92.063         |       |      |
| Total             |                   |                             | 7421.886          | 43 |                |       |      |

**Measures of Association**

|                   | R    | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|-------------------|------|-----------|------|-------------|
| Stress Akademik * | .231 | .053      | .895 | .802        |
| Religiusitas      |      |           |      |             |

## Lampiran 10 Uji Hipotesis

### Uji Regresi Linier Sederhana

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

| Model | Variables                 |         | Method |
|-------|---------------------------|---------|--------|
|       | Entered                   | Removed |        |
| 1     | Religiusitas <sup>b</sup> | .       | Enter  |

a. Dependent Variable: Stress Akademik

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .231 <sup>a</sup> | .053     | .031              | 12.935                     |

a. Predictors: (Constant), Religiusitas

#### ANOVA<sup>a</sup>

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 394.794        | 1  | 394.794     | 2.360 | .132 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 7027.093       | 42 | 167.312     |       |                   |
|       | Total      | 7421.886       | 43 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: Stress Akademik

b. Predictors: (Constant), Religiusitas

#### Coefficients<sup>a</sup>

| Model |              | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-------|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |              | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)   | 80.645                      | 17.488     |                           | 4.612 | .000 |
|       | Religiusitas | .206                        | .134       | .231                      | 1.536 | .132 |

a. Dependent Variable: Stress Akademik

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

|                      | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation | N  |
|----------------------|---------|---------|--------|----------------|----|
| Predicted Value      | 99.40   | 111.56  | 107.34 | 3.030          | 44 |
| Residual             | -21.816 | 38.856  | .000   | 12.784         | 44 |
| Std. Predicted Value | -2.621  | 1.391   | .000   | 1.000          | 44 |
| Std. Residual        | -1.687  | 3.004   | .000   | .988           | 44 |

a. Dependent Variable: Stress Akademik