

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



OLEH :

ROFIQOH LAILI

1125140005

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2018

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI


“PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”

Nama Mahasiswa : Rofiqoh Laili
 Nomor Registrasi : 1125140005
 Jurusan/Program : Psikologi
 Studi :
 Tanggal Ujian : 06 Agustus 2018

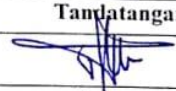
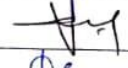
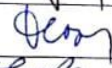
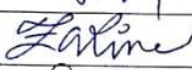
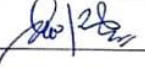
Pembimbing I


Ratna Dyah Suratri, Ph. D
 NIP. 197512152006042001

Pembimbing II


Mira Ariyani, Ph. D
 NIP. 197512012006042001

Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		17 Agustus 2018
Dr. Gumung Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		14 Agustus 2018
Deasyanti, Ph.D (Ketua Penguji)***		14 Agustus 2018
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Anggota)****		10 Agustus 2018
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		10 Agustus 2018

Catatan :

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi
- *** Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi
- **** Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rofiqoh Laili

Nomor Registrasi : 1125140005

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRES PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2018.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 2 Agustus 2018

Yang Membuat Pernyataan



LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat untuk orang lain.”

“Barang siapa yang mempermudah urusan orang lain, maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan akhirat” – HR. Muslim

“Hidup ini seperti sepeda, agar tetap seimbang kau harus terus bergerak”

– Albert Einstein

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi , saya yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : Rofiqoh Laili
NIM : 1125140005
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRES PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas RoyaltiNoneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Agustus 2018

Yang menyatakan



(Rofiqoh Laili)

ABSTRAK
PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2018

ROFIQOH LAILI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Universitas Negeri Jakarta, dan sampel penelitian adalah 340 orang mahasiswa dari seluruh fakultas. Selanjutnya dalam proses pengambilan data dilakukan secara insidental. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres dengan 41 butir pernyataan dan *The Centrality of Religiosity Scale* dengan 14 butir pernyataan untuk mengukur religiusitas. Hasil analisis regresi satu prediktor menghasilkan $F = 29,48$; $p < 0,05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh negatif signifikan dari religiusitas terhadap stres pada mahasiswa, yang berarti jika tingkat religiusitas tinggi maka tingkat stres akan semakin rendah dan sebaliknya. Variabel religiusitas berkontribusi sebesar 7.8% terhadap variabel stres pada mahasiswa.

Kata kunci : Religiusitas, Stres, Mahasiswa

ABSTRACT

THE EFFECT OF RELIGIOSITY ON STRESS STUDY OF STUDENTS IN STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

2018

ROFIQOH LAILI

This study aims to see the influence of religiosity to stress on students at the State University of Jakarta. The approach of this research is quantitative approach. The population of this study were all active students at the State University of Jakarta, and the sample of the study was 340 students from all faculties. Furthermore, in the process of data collection is done incidentally. The instrument used in this study is a stress scale with 41 points statement and The Centrality of Religiosity Scale with 14 points statement to measure religiosity. The result of regression analysis of one predictor is $F = 29,48$; $p < 0,05$ that shows there is a significant negative effect of religiosity on stress on the student, which means if the level of religiosity is high then stress level will be lower and vice versa. Religiosity variables contribute 7.8% to stress in student.

Keywords: Religiosity, Stress, Student

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas segala berkat dan hikmatnya, saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu gelar sarjana psikologi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali pihak yang terlibat, membantu saya dalam proses penyusunan skripsi. Untuk itu dengan rasa hormat, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing pertama dalam proses penyusunan skripsi yang senantiasa mendengarkan dan membimbing saya dalam memberikan masukan, petunjuk, dan pembelajaran yang sangat berharga dan bermanfaat dalam penulisan skripsi ini
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku dosen pembimbing kedua dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa membimbing dan memberikan petunjuk dalam keterbatasan peneliti selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M selaku pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat dan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan peneliti.

7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan.
8. Kedua orangtua Supiyati dan Muhammad Sulistiono Ibad yang telah mendukung dan selalu mendoakan untuk kesuksesan peneliti selama kehidupan.
9. Fitri, Prigel, dan Bariez selaku saudara kandung peneliti yang telah memberikan dukungan dan doa untuk menyelesaikan skripsi.
10. Eyang, Om, dan Tante yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti
11. Mba Intan dan Mas Agung yang selalu mem-*follow up* perkembangan skripsi peneliti dan turut mendoakan agar penyusunan skripsi ini berjalan lancar
12. Shinta, Neno, Fairuz, Fiany, Dita, dan Rani yang menjadi tempat berdiskusi untuk mendapatkan jawaban ataupun menambah bahan diskusi lainnya
13. Bebek sebagai teman yang memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi, Aer sebagai teman yang mau tidak mau harus mau susah membantu teman-temannya yang lain, dan Timothy sebagai ketua angkatan termau direpotin.
14. Teman-teman kelas B 2014 yang mewarnai hari-hari peneliti dan selalu membantu peneliti selama perkuliahan.
15. Seluruh rekan bimbingan Bu Ratri yang terdiri dari Inu, Chilchil, Fikar, Jessica, Dimas, Hendra, Thalia, Maulinia, dan Raissa yang bersama sama saling membantu selama proses bimbingan.
16. Tiwi, Syarifah, Nabila, Rania, Tari, Dela, Tita, Nikita, Tina, Sabrina yang turut memberikan dukungan dan doa kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi
17. Dan semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 2 Agustus 2018

Rofiqoh Laili

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PUBLIKASI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Stres.....	8
2.1.1. Definisi Stres.....	8
2.1.2. Dimensi Stres	9
2.1.3. Sumber Stres	10
2.1.4. Jenis dan Dampak Stres.....	11
2.1.5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres.....	12
2.1.6. Gejala Stres	12
2.1.7. Tingkat Stres	13
2.1.8. Respon Stres.....	13

2.1.9. Pengukuran Stres.....	14
2.2. Religiusitas	15
2.2.1. Sejarah Religiusitas secara Psikologi	15
2.2.2. Definisi Religiusitas	16
2.2.3. Dimensi Religiusitas.....	16
2.2.4. Fungsi Religiusitas	19
2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas	20
2.2.6. Kehidupan Religiusitas pada Remaja hingga Dewasa Awal	21
2.2.7. Pengukuran Religiusitas	22
2.3. Mahasiswa	23
2.3.1. Pengertian Mahasiswa	23
2.3.2. Karakteristik Mahasiswa	24
2.3.3. Faktor Stres Mahasiswa.....	24
2.4. Hubungan antara Stres dan Religiusitas.....	25
2.5. Kerangka Berpikir	26
2.6 Hipotesis.....	27
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
BAB III METODOLOGI	2930
3.1. Tipe Penelitian.....	30
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	30
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.2. Definisi Konseptual Variabel Penelitian	31
3.2.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
3.3. Populasi dan Sampel	33
3.3.1. Populasi.....	33
3.3.2. Sampel	33
3.4. Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1. Pembuat Instrumen.....	34
3.4.2. Tujuan Pembuatan Instrumen	35
3.4.3. Teori Penyusunan Instrumen	36
3.4.4. Modifikasi Instrumen	38
3.4.5. Validitas	42
3.4.6. Reliabilitas	44

3.5. Analisis Data	45
3.5.1. Perumusan Hipotesis	45
3.5.2. Uji Asumsi	46
3.5.3. Uji Statistik Analisis Regresi	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1. Gambaran Subjek Penelitian	48
4.1.1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	48
4.1.2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.3. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama.....	51
4.1.4. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	52
4.2. Prosedur Penelitian	53
4.2.1. Persiapan Penelitian	53
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	55
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	56
4.3.1. Data Statistika Deskriptif Stres	56
4.3.2. Data Statistika Deskriptif Religiusitas.....	58
4.3.3. Uji Normalitas	61
4.3.4. Uji Linieritas	61
4.3.5. Uji Korelasi.....	62
4.3.6. Uji Hipotesis	63
4.4. Pembahasan	65
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	68
5.1. Kesimpulan.....	68
5.2. Implikasi.....	68
5.3. Saran	70
5.3.1. Universitas	70
5.3.2. Mahasiswa	70
5.3.2. Peneliti Selanjutnya.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Skor Instrumen Stres	39
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Instrumen Stres.....	40
Tabel 3.3 Kategori Skor Instrumen Religiusitas.....	41
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Instrumen Religiusitas	41
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Stres	42
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Religiusitas.....	43
Tabel 4.1 Data Distribusi Usia Responden.....	48
Tabel 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	50
Tabel 4.3 Data Distribusi Agama.....	51
Tabel 4.4 Data Distribusi Fakultas Responden.....	52
Tabel 4.5 Data Statistika Deskriptif.....	57
Tabel 4.9 Uji Normalitas	62
Tabel 4.10 Uji Linearitas.....	63
Tabel 4.15 Uji Korelasi	64
Tabel 4.16 Uji Signifikansi Keseluruhan	64
Tabel 4.17 <i>Model Summary</i>	65
Tabel 4.18 Uji Persamaan Regresi.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 4.1 Data Distribusi Usia Responden	50
Gambar 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden	51
Gambar 4.3 Histogram Statistika Deskriptif Stres.....	57
Gambar 4.4 Histogram Statistika Deskriptif Religiusitas	60
Gambar 4.5 Scatter Plot Linearitas	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	75
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres.....	79
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Religiusitas	81
Lampiran 4. Data Kasar	88
Lampiran 5 Data Deskriptif.....	92
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	92
Lampiran 7. Uji Linearitas	93
Lampiran 8. Uji Hipotesis	94
Lampiran 9. Surat <i>Expert Judgement</i>	95
Lampiran 10. Lembar Saran	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang menjadi salah satu bagian yang ada dalam civitas akademika pada suatu perguruan tinggi. Menurut Kanopka (dalam Yusuf, 2004) mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja berusia 18 – 23 tahun, dimana dalam tahap perkembangan tersebut mulai berkembang kognitif secara pesat dalam memahami hal-hal yang abstrak. Kehidupan perkuliahan sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk dapat mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya. Dengan kehidupan perkuliahan dan perkembangan kognitif tersebut membuat kehidupan mahasiswa menemukan berbagai masalah dalam kehidupan seperti masalah pendidikan, pertemanan, keuangan, keluarga, hingga masalah percintaan. Masalah-masalah tersebut bila terjadi dalam waktu yang bersamaan akan menimbulkan stres.

Stres yang terjadi pada mahasiswa dikemukakan oleh Slamet dan Markam (dalam Christiyanti, dkk, 2010) adalah suatu keadaan dimana beban dan tekanan yang didapatkan oleh mahasiswa tidak sepadan dengan kemampuannya. Proses menyesuaikan diri dalam dunia kuliah, menentukan pilihan, dan tanggung jawab dalam tugas merupakan faktor yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Seperti pemaparan dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Kumalasari (2010) menyebutkan bahwa lingkungan yang sangat berbeda saat menjadi pelajar SMA dan mahasiswa menuntut seseorang untuk dapat menyesuaikan diri. Jika tidak dapat atau lambat dalam proses menyesuaikan diri akan menyebabkan ketertinggalan dalam perkuliahan dan menimbulkan stres.

Stres adalah kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011). Selye (1976) mengartikan stres sebagai respon yang tidak dapat dihindari oleh individu dari keadaan tidak nyaman karena adanya perubahan dalam diri dan lingkungan yang menuntut penyesuaian terhadap perubahan dan pertumbuhan yang terjadi. Menurut Greenberg (2004) stres adalah tekanan dari dalam diri yang melebihi batas maksimal dari kemampuan diri. Pengertian lain dari Ambara (2010) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh persepsi serta penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya dengan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Saat ini stres merupakan atribut kehidupan modern yang dapat terjadi dalam setiap lingkup masyarakat baik dalam lingkungan sekolah, kerja, keluarga, dan lingkungan sosial lainnya (Kupriyanov & Zhdanov, dalam Gaol, 2016). Lazarus (dalam Christiyanti, 2010) menjelaskan stres merupakan bentuk interaksi individu dengan lingkungan yang membuat individu merasa terbebani dalam mengatasi masalah diluar batas kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ivancevich dan Kanopaske (2013) menyatakan bahwa stres merupakan suatu pengalaman yang umum terjadi pada setiap orang, sebagai reaksi yang dialami seseorang baik secara fisik maupun psikis terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya.

Hasil survey yang dilakukan pada tahun 2017 dengan hasil kota Jakarta sebagai kota dengan tingkat stres tertinggi di Asia dengan beberapa indikator diantaranya adalah kemacetan, kriminalitas, polusi, dan kepuasan masyarakat terhadap sistem transportasi kota (Zipjet, 2017). Sebagai mahasiswa yang menempuh pendidikan di kota Jakarta, mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta berpotensi mengalami dampak stres yang disebabkan oleh tekanan internal dan faktor eksternal seperti lingkungan di kota Jakarta.

Beberapa data hasil penelitian yang menunjukkan mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan oleh beban tugas dan tekanan lingkungan sekitar. Data dalam penelitian yang dilakukan oleh Kholidah (2012) yang didapat dengan mewawancarai 200 mahasiswa di Yogyakarta, mengungkapkan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh tuntutan prestasi akademik dan persaingan dalam mencapai prestasi yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (dalam Kholidah, 2012) tentang mahasiswa yang mengalami dampak stres dari seluruh subjek penelitiannya 46,9% mahasiswa mengalami stres akibat beban tugas, serta Arta (dalam Kholidah, 2012) dalam penelitiannya menemukan sebanyak 64,1% mahasiswa yang menjadi subjeknya mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan lingkungan sekitar. Pemaparan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami stres karena beban tugas kuliah tetapi tekanan lingkungan sekitar juga dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa.

Wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta yang mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh beban tugas, *deadline* tugas, dan masalah pribadi. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dampak stres yang terjadi dapat mempengaruhi sistem psikologis mereka seperti sulit berkonsentrasi, merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang ada, sampai merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang terjadi pada dirinya seperti masalah ekonomi dan konflik dengan keluarga. Selanjutnya dampak stres yang dapat terjadi pada mereka mempengaruhi sistem biologis pada diri mereka seperti nafsu makan yang berkurang dan kesehatan yang menurun, serta stres tersebut juga mempengaruhi kehidupan sosial seperti mudah marah kepada orang lain dan merasa ingin mengurung diri sendiri. Hasil wawancara tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012) yang menyebutkan bahwa stres akan mempengaruhi pada sistem psikologis, biologis, dan sosial.

Mosher dan Handal (dalam Utami, 2012) mengungkapkan bahwa tingkat stres pada seorang remaja berkorelasi dengan religiusitas dan penyesuaian diri. Maddux (dalam Hutapea, 2014) mengungkapkan adanya keterlibatan religiusitas sebagai penyanggah stres kehidupan bagi mahasiswa. Hal ini didukung oleh Krauz (dalam Hutapea, 2014) yang mengungkapkan bahwa religiusitas dan spiritualitas merupakan bagian penting tahap perkembangan pada lembaga pendidikan perguruan tinggi.

Pada mahasiswa yang berada pada fase perkembangan remaja, pada sisi religiusitasnya memiliki keunikan dengan proses memperdalam pengetahuan dan keyakinan akan agama yang dianutnya (Anggraeni, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Holder (dalam Anggraeni, 2011) mengatakan bahwa dari keseluruhan responden penelitiannya sebanyak 95% mengaku percaya kepada Tuhan, akan tetapi 60% diantaranya merasa bahwa agama tidak berperan penting dalam kehidupan mereka. Dengan demikian Holder menyimpulkan bahwa remaja dalam memiliki keyakinan lebih berorientasi pada hal-hal meyakini dan memahami aliran yang dianutnya, namun kurang dalam mempraktikkan nilai-nilai yang diajarkan.

Religiusitas adalah konsep seseorang terhadap agama serta komitmennya terhadap agama yang dianut (Glock & Stark, 1965). Religiusitas merupakan doktrin dari sebuah aliran agama atau golongan tertentu yang menitik beratkan pada masalah perilaku dan sosial (Fetzer, 1999). Religiusitas adalah tingkat keterikatan individu dengan penciptanya dalam mengekspresikan ajaran agama atau keyakinan yang dianutnya (Susanti, 2014). Religiusitas berbeda dengan spiritualitas seperti yang dikemukakan oleh Asih (2015) spiritualitas adalah kehidupan bathin seseorang yang memiliki konsekuensi positif pada perilakunya dalam konteks organisasional, sedangkan religiusitas lebih berkenaan dengan perasaan keberagamaan seseorang, yakni segala perasaan batin berhubungan dengan Tuhan dan bersifat dogmatis yang kemudian mempengaruhi perilaku dan lingkungan sosial.

Religiusitas berhubungan dengan kesehatan mental, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koenig dan Larson (dalam Utami, 2012) yang menyebutkan bahwa keyakinan yang berupa praktik dalam beragama berkorelasi

dengan kepuasan hidup sebanyak 80%. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Utami (2012) bahwa seseorang dengan tingkat keyakinan yang tinggi terhadap tuhan akan memiliki tingkat stres yang rendah. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka akan semakin tinggi pula kepuasan hidup seseorang dan semakin rendah tingkat stres yang dimiliki.

Beberapa penelitian terdahulu yang mendukung hipotesis penelitian ini, dilakukan oleh Kusumawardani (2015) dalam penelitian yang membahas hubungan religiusitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan. Penelitian selanjutnya yang membahas tentang pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII SMA Negeri yang dilakukan oleh Saputra (2016) menyimpulkan bahwa religiusitas dapat memprediksi manajemen stres pada siswa. Dari beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan tingkat kecemasan dan religiusitas mempengaruhi stres pada seorang siswa.

Selain penelitian yang telah dijelaskan di atas terdapat juga beberapa penelitian yang bertentangan dengan hipotesis penelitian ini, yaitu terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan Hutapea (2014) tentang stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional yang mengungkapkan bahwa religiusitas tidak terbukti sebagai variabel moderator terhadap hubungan stres kehidupan dan penyesuaian diri pada mahasiswa internasional. Penelitian yang dilakukan di United Kingdom tentang religiusitas dan tekanan psikologis pada mahasiswa mengungkapkan bahwa tidak adanya kaitan antara religiusitas dengan tekanan psikologis pada mahasiswa (O'Connor, *et. al*, 2002). Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres. Perbedaan hasil penelitian terdahulu tentang hubungan dan

pengaruh antara religiusitas dan stres menimbulkan peluang untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut diketahui terdapat hubungan antara religiusitas dan stres, selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh religiusitas terhadap stres. Penelitian akan dilakukan berdasarkan pada teori dan hasil penelitian sebelumnya dimana pada mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, akan memiliki tingkat stres yang rendah. Penelitian ini lebih lanjut akan dilakukan pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, sebagai sampel pengujian apakah variabel religiusitas mempengaruhi variabel stres berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran religiusitas pada mahasiswa?
3. Apakah religiusitas memengaruhi stres?
4. Seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka fokus permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah pada penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

“Seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah religiusitas berpengaruh terhadap stres dan seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis:

a. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi mengenai pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa.

1.6.2. Manfaat Praktis:

a. Bagi mahasiswa dapat mengantisipasi dampak stres pada dirinya dengan mengontrol sisi religiusitas dirinya.

b. Bagi peneliti menambah pengetahuan penelitian dan dapat mengembangkan penelitian dengan menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada Bab ini akan dibahas beberapa teori-teori terkait variabel dalam penelitian ini maupun yang berhubungan dengan variabel penelitian ini. Selain itu terdapat subbab yang membahas penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai acuan pendukung pentingnya penelitian dilakukan, serta terdapat juga kerangka berpikir dan hipotesis dari penelitian ini.

2.1. Stres

2.1.1. Definisi Stres

Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres adalah kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut. Begitupula menurut Lazarus (dalam Christyanti, dkk, 2010) stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan yang terlalu membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki individu. Ivancevich dan Kanopaske (2013) menyatakan bahwa stres merupakan suatu pengalaman yang umum terjadi pada setiap orang, sebagai reaksi yang dialami seseorang baik secara fisik maupun psikis terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya. Teori tersebut mengungkapkan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang ketika sedang menghadapi situasi dan kondisi diluar batas kemampuannya, hal tersebut akan mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang.

Selye (1976) mengartikan stres sebagai respon yang tidak dapat dihindari oleh individu dari keadaan tidak nyaman karena adanya perubahan dalam diri dan lingkungan yang menuntut penyesuaian terhadap perubahan dan pertumbuhan yang

terjadi. Menurut Greenberg (2004) stres adalah tekanan dari dalam diri yang melebihi batas maksimal dari kemampuan diri. Ambara (2010) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh persepsi serta penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya dengan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Berdasarkan teori yang dijelaskan dapat dikatakan bahwa stres adalah suatu respon yang muncul akibat tekanan dan tuntutan melebihi batas maksimal dari kemampuan diri.

Menurut Greenberg (dalam Lubis, dkk, 2015) stres adalah kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang karena terdapat penghalang dalam usaha mencapai kesempatan tersebut. Sedangkan stres menurut Rathus dan Nevid (dalam Lubis, dkk, 2015) adalah kondisi seseorang yang berada dalam tekanan akibat tuntutan dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa stres dapat terjadi ketika terdapat tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan untuk mencapai kesempatan, namun juga terdapat penghalangan dalam usaha mencapai kesempatan tersebut.

Berdasarkan penjelasan paragraf tersebut definisi stres dalam penelitian ini adalah tuntutan dari dalam atau luar diri yang menjadi beban yang mengakibatkan seseorang harus menghadapi situasi dan kondisi diluar batas kemampuannya. Tuntutan yang terjadi dapat mempengaruhi sistem kerja biologis, psikologis, dan sosial.

2.1.2. Dimensi Stres

Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres adalah kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang akan mempengaruhi mempengaruhi aspek-aspek kehidupan seseorang seperti sistem biologis, psikologis, dan sosial. Berdasarkan pengertian yang disebutkan oleh Sarafino dan Smith (2011), dalam penelitian ini dimensi stres terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Dimensi Biologis, adalah dimensi yang terkait dengan reaksi manusia terhadap stres berdasarkan sistem kerja biologis.
- b. Dimensi Psikologis, adalah dimensi yang melihat bagaimana stres mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang.
- c. Dimensi Sosial, adalah dimensi yang melihat bagaimana dampak stres mempengaruhi interaksi atau hubungan antara satu individu dengan individu yang lainnya.

2.1.3. Sumber Stres

Sumber stres atau penyebab stres adalah segala pemicu yang akan mengakibatkan seorang individu merasa tertekan dan terancam sehingga menimbulkan stres. Pemicu yang menyebabkan stres disebut sebagai stresor, penilaian setiap orang terhadap stresor mungkin akan berbeda dan akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan pencegahan terhadap stresor tersebut (Safaria & Saputra, 2009). Stresor terdapat dua klasifikasi menurut Potter dan Perry (2005) yaitu internal yang merupakan stresor yang berasal dari dalam diri dan eksternal yang merupakan stresor yang berasal dari lingkungan atau luar diri, sedangkan menurut Lazarus dan Cohen (dalam Purnama, 2016) ada tiga kejadian yang dapat menyebabkan stres, diantaranya:

- a. *Cataclysmic Events*, merupakan kejadian yang terjadi secara tiba-tiba dengan kekuatan besar serta dengan waktu yang singkat. Pada sumber ini mempunyai dampak yang cukup besar untuk banyak orang dan dapat menyebabkan kematian. Contoh dari sumber stres *cataclysmic events* adalah perang, bencana alam, kecelakaan, dan sebagainya.
- b. *Personal Stressor*, merupakan situasi tidak diharapkan yang terjadi pada seseorang. Peristiwa ini cenderung menyangkut hal yang besar dan menghambat seorang individu untuk beradaptasi. Contoh dari sumber stres *personal stressor* adalah kematian seseorang, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.
- c. *Background Stressor*, merupakan kejadian sehari-hari yang terjadi dan dapat menimbulkan tekanan bagi seseorang, pada sumber stres ini tidak dengan kekuatan

besar seperti dua sumber sebelumnya akan tetapi sumber ini terjadi secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama. Contoh sumber stres *background stressor* adalah hidup dilingkungan yang tidak nyaman, tidak puas dalam bekerja, dan sebagainya.

Menurut Lerik (dalam Kholidah, 2012) stres yang dihadapi oleh mahasiswa bersumber dari:

- a. Tuntutan akademik
- b. Perubahan tempat tinggal
- c. Pergantian teman
- d. Perubahan budaya
- e. Penyesuaian dengan jurusan kuliah
- f. Memikirkan dan mempersiapkan karier kedepannya

2.1.4. Jenis dan Dampak Stres

Menurut Matthews (dalam Dewayani, 2011) terkadang efek stres memang memberikan dampak positif berupa stimulus dan pemicu semangat atau yang disebut sebagai *eustress*. *Eustress* merupakan stres yang tidak mengganggu justru memberikan efek pemicu semangat dan bersifat konstruktif (Lazarus, dalam Christyanti, dkk, 2010), namun demikian kenyataannya stres lebih sering berdampak negatif atau yang disebut *distress* yang ditandai dengan sulit menyesuaikan diri dan bersifat destruktif pada kesehatan (Matthews, dalam Dewayani, 2011).

Selanjutnya Le Fevre, dkk (dalam Gaol, 2016) menyebutkan stres tidak hanya berdampak negatif (*distress*) namun juga bisa berdampak positif (*eustress*). *Eustress* terjadi ketika stres itu tidak melebihi tingkat maksimal, sedangkan stres yang melebihi tingkat maksimal akan mengakibatkan dampak negatif atau yang disebut dengan *distress*. Menurut Greenberg (dalam Gaol, 2016) seseorang yang mengalami dampak positif dari stres atau yang disebut sebagai *eustress* maka akan menimbulkan peningkatan kinerja dan kesehatan, sedangkan ketika stres itu melampaui batas akan

menimbulkan dampak negatif berupa kinerja yang menurun, kesehatan yang terganggu, dan timbulnya gangguan dengan kehidupan sosial.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis stres yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* bersifat konstruktif, sedangkan *distress* bersifat destruktif.

2.1.5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dalam bukunya yang berjudul *Health Psychological* menjelaskan bahwa faktor pribadi yang mempengaruhi stres adalah intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi mereka percaya bahwa mereka akan mampu untuk memenuhi tuntutan dan menghadapi tekanan yang mereka alami.

Menurut Lee (dalam Christyanti, dkk, 2010) faktor utama yang menyebabkan seseorang stres adalah ketika individu merasa tidak mampu untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Seperti yang diungkapkan oleh Kirkcaldy dalam Widjono (dalam Christyanti, 2010) bahwa seseorang yang mendapatkan tuntutan yang dirasa menantang, menekan, membebani, dan melebihi batas kemampuan yang dimiliki individu akan menimbulkan stres pada diri orang tersebut. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa faktor utama dari stres adalah adanya tekanan yang membebani atau diluar batas kemampuan diri individu yang harus menjalaninya.

2.1.6. Gejala Stres

Menurut Hardjana (dalam Christyanti, dkk. 2010) terdapat beberapa gejala stres diantaranya adalah:

- a. Gejala Fisikal, seperti tidur yang tidak teratur, mudah lelah, urat tegang pada leher, dan sebagainya;
- b. Gejala Emosional, seperti cemas, mudah tersinggung, harga diri menurun, dan sebagainya;

- c. Gejala Intelektual, seperti tidak fokus, sulit menentukan keputusan, dan sebagainya; dan
- d. Gejala Interpersonal, seperti tidak percaya diri, mudah menyalahkan orang lain, tidak peduli dengan orang lain, dan sebagainya.

2.1.7. Tingkat Stres

Stres memiliki beberapa tingkat dengan perbedaan dalam setiap tingkatnya, Potter dan Perry (2005) memaparkan pendapatnya tentang tingkatan stres sebagai berikut:

- a. Stres ringan, merupakan stres yang dialami hampir semua orang akibat kejadian-kejadian yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti kritikan, kemacetan, terlalu banyak lupa, kurang tidur, dan sebagainya. Stres pada tingkat ini akan segera berakhir setelah beberapa saat dan tidak menimbulkan sakit kecuali bila terjadi terus-menerus
- b. Stres sedang, merupakan fase yang ditandai dengan meningkatnya ketegangan pada kewaspadaan, fokus indra penglihatan, dan pendengaran dengan batas toleransinya dalam kemampuan mengatasi situasi yang berpengaruh pada dirinya. Stres sedang terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama, beberapa jam hingga hitungan hari.
- c. Stres berat, merupakan fase teratas dimana seseorang tidak mampu menggunakan teknik koping untuk menghadapi masalah yang ada, sehingga tidak mampu melakukan kontrol aktifitas fisik dan sulit fokus dalam memecahkan masalah atau dalam hal lain yang berlangsung lama dalam hitungan bulan ataupun tahun. Semakin sering dan lama tingkat stres ini terjadi akan semakin tinggi resiko kesehatan akan terganggu.

2.1.8. Respon Stres

Peristiwa dan rangsangan lingkungan dalam penyebab yang berbeda-beda akan tetap menghasilkan respon yang sama (Selye, dalam King, 2010). Menurut Selye (1983) *General Adaption Syndrome* (GAS) adalah efek yang akan terjadi pada

tubuh manusia ketika mendapatkan tuntutan dan tekanan, yang terdiri atas tiga tahap sebagai berikut:

- a. *Alarm Reaction*, merupakan tahap pertama dimana seseorang dalam keadaan terkejut. Dalam tahap ini resistensi tubuh terhadap penyakit dan stres menjadi rendah, tubuh akan mengeluarkan hormon yang mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh dan jaringan pertahanan alami tubuh. Seseorang yang berada ditahap ini akan rentan terhadap penyakit, namun demikian akan pulih dengan cepat.
- b. *Stage of Resistance*, dalam tahap ini beberapa kelenjar dalam tubuh akan menghasilkan hormon yang berfungsi untuk melindungi tubuh dengan berbagai cara. Seseorang yang berada dalam tahap ini memiliki sistem kekebalan tubuh yang dapat melawan infeksi dengan cara yang efisien.
- c. *Stage of Exhaustion*, tahapan dimana tubuh mulai mengalami kerusakan. Seseorang akan mungkin mengalami pingsan akibat kelelahan, tubuh akan jauh lebih rentan terhadap penyakit. Kerusakan yang terjadi pada tubuh akan berdampak permanen hingga akan menimbulkan kematian.

2.1.9. Pengukuran Stres

Pada penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh Anggraini (2010), Hutapea (2014), dan Purnama (2016) dengan menggunakan variabel stres. Anggraini (2010) dalam penelitian tentang hubungan harga diri dengan stres pada mahasiswa yang sedang melakukan skripsi menggunakan alat ukur Hans Selye dalam buku *Stress Management for Wellness* dengan dimensi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang.

Selanjutnya Hutapea (2014) melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara stres, religiusitas, dan penyesuaian diri. Dalam mengukur stres menggunakan instrumen *Index of Life Stress* yang dikonstruksi oleh Yang dan Clum (1994) dengan dimensi diantaranya masalah finansial, kesulitan bahasa, masalah diskriminasi, permasalahan kultural, dan tekanan akademik.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Purnama tentang pengaruh stres terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat pertama menggunakan alat ukur yang dikonstruksi sendiri yang terdiri atas tiga dimensi yaitu psikologis, fisik, dan tingkah laku yang dikonstruksi berdasarkan teori-teori dari Ambara (2010); Ivancevich dan Kanopaske (2013); Selye (1976); dan Haber dan Runyon (1984).

Dalam penelitian ini akan memodifikasi alat ukur yang dikonstruksi oleh Purnama untuk penelitian yang pernah dilakukan terdahulu, yaitu alat ukur yang dikonstruksi berdasarkan tiga dimensi berupa psikologis, fisik, dan tingkah laku. Hal ini karena teori yang digunakan dalam alat ukur tersebut sesuai dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya alat ukur yang sudah dikonstruksi oleh Purnama (2016) akan dielaborasi dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) dengan dimensi biologis, psikologis, dan sosial. Dalam memodifikasi alat ukur ini dilakukan penyesuaian dimensi, indikator dan item. Dimensi tingkah laku dimodifikasi menjadi tingkah laku secara sosial atau reaksi yang dimunculkan ketika menghadapi stres yang berkaitan dengan orang lain.

2.2. Religiusitas

2.2.1. Sejarah Religiusitas secara Psikologi

Dalam buku yang ditulis oleh Thouless (1972) yang berjudul *An Introduction to the Psychology of Religion* menjelaskan bahwa sumber religiusitas secara psikologi adalah suatu keyakinan bahwa setiap manusia memiliki agama yang bersumber dari kelemahan dalam diri dan lingkungannya yang tidak bersahabat dan keyakinan dalam dirinya bahwa perilaku-perilaku yang ada dalam agamanya harus diekspresikan dengan cara mentransformasi dalam kebutuhan-kebutuhan primitif. Menurut Thouless (1972) terdapat tiga sumber religiusitas yang berbeda-beda, diantaranya adalah:

- a. religiusitas yang bersumber dari kesadaran ekstatik yang dimiliki oleh manusia, dalam hal ini kesadaran tersebut suatu waktu muncul perpaduannya dengan alam semesta

- b. religiusitas yang bersumber dari proses pemikiran verbal terhadap masalah yang ada di lingkungan sekitar
- c. religiusitas yang bersumber dari konflik moral yang terjadi didalam diri

2.2.2. Definisi Religiusitas

Religiusitas adalah konsep seseorang terhadap agama serta komitmennya terhadap agama yang dianut (Glock & Sttark, dalam Amna, 2015). Menurut Fetzer (1999) religiusitas merupakan doktrin dari sebuah aliran agama atau golongan tertentu yang menitik beratkan pada masalah perilaku dan sosial. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa religiusitas merupakan sebuah dogma dari suatu aliran tertentu yang mengatur pada perilaku dan kehidupan sosial seseorang.

Religiusitas merupakan perasaan beragama yang dimiliki seseorang yang erat hubungannya dengan Tuhan dan bersifat dogmatis (Asih, 2015). Religiusitas merupakan tingkat keterikatan seseorang dengan Tuhannya dalam mempraktikan ilmu-ilmu agama yang dianutnya (Susanti, 2014). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa religiusitas merupakan tingkat keyakinan seorang individu kepada Tuhannya yang dilihat dari proses mempraktikan ajaran agama yang dianutnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam penelitian ini definisi mengenai religiusitas adalah keyakinan seorang individu terhadap Tuhan atau aliran yang dianutnya dengan mempraktikan nilai-nilai dan ajaran aliran yang dianutnya, dengan demikian hal tersebut akan mempengaruhi perilaku dan kehidupan sosial seorang penganut.

2.2.3. Dimensi Religiusitas

Menurut Glock dan Sttark (dalam Amna, 2015) religiusitas memiliki lima dimensi yaitu:

- a. keyakinan (*the ideological*), seperti pengharapan pada pandangan teologis dan membenarkan doktrin-doktrin yang ada

- b. praktek agama (*the ritualistic*), pengukuran terhadap sejauh mana seorang individu mempraktikkan ritual-ritual keagamaan yang dianutnya
- c. penghayatan (*the experiential*), dimensi yang mengukur seberapa yakin seorang individu berada didekat Tuhannya dan selalu diawasi oleh Tuhannya
- d. pengetahuan agama (*the intellectual*), berhubungan dengan kefahaman seorang individu dengan ilmu-ilmu yang diajarkan dalam agamanya
- e. pengalaman dan konsekuensi (*the consequential*), dimensi yang mengukur bagaimana seorang individu mempraktikkan ilmu-ilmu yang telah diajarkan agamanya dalam kehidupan bermasyarakat setiap harinya.

Dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1965) kemudian diperbaharui oleh Huber dan Odilo (2012), hal ini dikarenakan menurut yang sudah dipelajari oleh Huber dan Odilo, teori dan dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark hanya fokus pada studi umat Kristen di Amerika Utara sehingga pengertian yang didapat mengandung bias umat Kristen dan bertentangan dengan teori secara universal. Dalam melakukan pembaharuan dan modifikasi dalam dimensi Glock dan Stark, Huber dan Odilo melakukan studi dari berbagai keyakinan, diantaranya Budha, Hindu, dan Islam. Dimensi yang dihasilkan oleh Huber dan Odilo adalah sebagai berikut:

- a. Intelektual (*intellectual dimension*), merupakan dimensi dari harapan sosial yang melihat bagaimana seseorang yang beragama memiliki pemikiran dan pengetahuan tentang agamanya, serta mereka terus memperbaharui pengetahuan keagamaannya dengan cara mencari informasi dan ilmu tentang agamanya.
- b. Ideologi (*ideology*), merupakan dimensi dari harapan sosial yang melihat seberapa yakin seseorang yang beragama dengan keberadaan Tuhan secara nyata dan Tuhan berhubungan dengan umat manusia
- c. Praktik publik (*public practice*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial bahwa seseorang yang beragama memiliki komunitas keagamaan yang menggambarkan partisipasi publik dalam ibadah dan aktivitas keagamaan yang dianut

- d. Praktik pribadi (*private practice*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial melihat bagaimana seorang yang beragama mengabdikan dirinya kepada Tuhan dalam aktivitas keagamaan dan ibadah di ruang pribadinya
- e. Pengalaman beragama (*religious experience*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial bahwa seseorang yang beragama memiliki kontak langsung dengan Tuhan sehingga mempengaruhi emosi dalam dirinya. Dimensi ini juga sebagai pola dari pengalaman, perasaan, dan persepsi dalam beragama.

Selanjutnya terdapat dimensi religiusitas menurut Fetzer (1999) dalam bukunya yang berjudul *Multidimensional Measurement of Religiousness, Spirituality for Use in Health Research* menjelaskan dimensi religiusitas terdapat dua belas dimensi, diantaranya adalah:

- a. pengalaman beragama sehari-hari (*daily spiritual experiences*), merupakan pengalaman seorang individu menjalankan kehidupan beragama dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman yang terjadi berkaitan dengan sensasi dan persepsi yang dialami oleh individu tersebut.
- b. makna beragama (*meaning*), merupakan dimensi yang berkaitan dengan pencarian makna dalam kehidupan beragama sebagai tujuan hidup dari individu tersebut.
- c. nilai-nilai beragama (*values*), merupakan dimensi yang melihat sejauh mana nilai-nilai yang ada dalam agama mempengaruhi kehidupan seseorang, nilai yang dimaksud dalam hal ini seperti nilai untuk saling tolong menolong, membantu sesama, dan sebagainya.
- d. keyakinan (*beliefs*), merupakan konsep sentral dari religiusitas, yaitu kebenaran dan nilai yang ada dalam agama tersebut diyakini dan diamalkan dalam perbuatannya
- e. pengampunan (*forgiveness*), merupakan perasaan memaafkan dan dimaafkan serta bertindak yang bertujuan untuk dimaafkan atau memberi maaf kepada orang lain

- f. praktek keberagamaan individual (*private religious practices*), merupakan dimensi yang mencakup perilaku mempraktikkan ajaran-ajaran agama yang dianut
- g. pengaruh beragama (*religious coping*), merupakan pola religiusitas yang berhubungan dengan coping stres sebagai langkah dalam mengatasi kecemasan, kegelisahan, dan stres dengan cara beribadah dan berdoa.
- h. dukungan beragama (*religious support*), merupakan dimensi yang melihat bagaimana hubungan sosial antar individu dengan pemeluk agama sesama maupun agama lain
- i. riwayat beragama (*religious history*), merupakan dimensi yang melihat sejauh mana partisipasi seseorang untuk agamanya serta sejauh mana agama yang dipeluknya berpengaruh dalam kehidupannya
- j. komitmen beragama (*commitment*), konsep yang menilai sejauh mana seseorang berkomitmen dan mengutamakan agama di atas apapun
- k. pengorganisasian agama (*organizationan religiousness*), merupakan konsep tentang seberapa jauh individu membuat pilihan untuk bergabung dan berkontribusi dalam lembaga keagamaan
- l. pilihan terhadap agama (*religious preference*), konsep tentang sejauh mana individu dapat membuat pilihan dan memutuskan memilih agama yang dianutnya

2.2.4. Fungsi Religiusitas

Religiusitas merupakan kebutuhan emosional dan kebutuhan alamiah bagi seorang manusia, sedangkan fungsi-fungsi religiusitas yang dijabarkan oleh Ancok dan Suroso (2008) adalah sebagai berikut:

- a. Sumber ilmu dan sumber etika, seorang manusia dikendalikan oleh kepribadiannya yang mencakup unsur pengalaman, pendidikan, dan keyakinan yang dianutnya sejak kecil. Keberhasilan fungsi ini terletak pada bagaimana seseorang menggunakan nilai-nilai keyakinan yang merupakan pokok-pokok kepercayaan agama yang dianut.

- b. Pembuatan hipotesis dan justifikasi, beberapa nilai atau ajaran dalam agama akan memunculkan hipotesis untuk dibuktikan kebenarannya. Setiap hipotesis yang muncul akan dibuktikan secara empirik, pembuktian agama ini dapat bertambahnya keyakinan pemeluk agama.
- c. Sebagai motivasi, untuk setiap pemeluknya melakukan pencarian kebenaran suatu berita dan tidak mudah untuk menerima suatu berita yang belum jelas kebenarannya. Keyakinan atau agama juga mendorong pemeluknya untuk merenung, berpikir, dan meneliti segala sesuatu yang ada di bumi dan langit.
- d. Menjaga moral, untuk setiap nilai-nilai yang diajarkan oleh agama dituntut untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai penerapan nilai yang dianut.

2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Thouless (1972) dalam bukunya yang berjudul *An Introduction to the Psychology of Religion* mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi keagamaan menjadi empat kelompok utama yaitu pengaruh sosial; pengalaman; kebutuhan; dan proses berpikir, adapun penjabaran mengenai kelompok-kelompok faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- a. faktor sosial, dalam hal ini mencakup pengaruh-pengaruh sosial yang mempengaruhi perkembangan dalam sikap keagamaan seperti pendidikan orang tua, tradisi dalam lingkungan sekitar, serta tekanan norma sosial yang membuat seseorang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang ada dalam lingkungan sekitar.
- b. faktor pengalaman, adalah pemahaman tentang kehadiran keindahan, keselarasan, dan kebaikan yang dialami dalam kehidupan akan berperan dalam pembentukan sikap keagamaan.
- c. faktor kebutuhan, merupakan sumber keyakinan agama yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan yang belum terpenuhi secara sempurna dan muncul kebutuhan akan kepuasan agama. Dalam hal ini kebutuhan-kebutuhan tersebut dikelompokkan lagi secara garis besar menjadi empat bagian, yaitu: kebutuhan

akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan yang timbul akibat adanya ancaman kematian.

- d. faktor proses berpikir atau penalaran verbal, menurut pendapat yang tertulis dalam buku ini bahwa faktor ini yang paling mempengaruhi dalam pembentukan pandangan dan sikap keagamaan, dalam hal ini yang dimaksud adalah banyaknya argumen yang dikemukakan oleh banyak orang akan mempengaruhi keyakinan pendengar dan pembaca dalam agamanya, contohnya jika seseorang banyak mendengar argumen positif tentang agama yang diyakininya maka itu akan meningkatkan keyakinan dalam beragama dan sebaliknya jika seseorang banyak mendengar argumen negatif maka akan menjadi alasan untuk orang tersebut mengingkari apa yang mereka yakini.

2.2.6. Kehidupan Religiusitas pada Remaja hingga Dewasa Awal

Menurut Jamaluddin dan Ramayulis (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012) saat terlahir ke dunia setiap manusia membawa fitrah agama, namun seiring dengan perkembangannya sebagai individu religiusitas yang dimiliki sangat dipengaruhi oleh pengalaman religiusitas, struktur kepribadian, dan unsur kejiwaan. Penelitian yang dilakukan oleh Harnest dalam Ghufroon dan Risnawati (2012) membagi perkembangan religiusitas seseorang menjadi beberapa tahap, diantaranya:

- a. *The fairy tale stage*, umumnya terjadi pada usia 3 – 6 tahun yang masih dipengaruhi oleh emosi dan fantasi yang terkesan tidak masuk akal. Kehidupan fantasi yang dialami dalam dunia anak-anak dipengaruhi oleh dongeng yang mendominasi pemahaman anak-anak.
- b. *The realistic stage*, terjadi saat anak masuk sekolah hingga masa remaja dimana pemahaman religiusitas sudah berdasarkan pada konsep yang sesuai dengan kenyataan yang berasal dari pendidikan orang tua dan lembaga-lembaga keagamaan.

c. *The individual stage*, tahap ini umumnya terjadi setelah fase perkembangan remaja atau dewasa awal dimana pemahaman terhadap konsep religiusitas yang bersifat khas dengan dipengaruhi oleh lingkungan dan perkembangan internal individu. Dalam tahap ini terdapat tiga tipe pemahaman, yaitu: a.) konvensional dan konservatif; b.) murni dan bersifat personal; dan c.) konsep Tuhan secara humanis.

Dalam buku yang ditulis oleh Ghufroon dan Risnawati (2012) menyebutkan bahwa pada seseorang yang berada dalam fase remaja hingga dewasa awal kehidupan religiusitas mereka ada dalam peralihan dari kehidupan agama anak-anak ke arah pemantapan dalam religiusitas. Kehidupan religiusitas mereka sangat dipengaruhi oleh pengalaman religiusitas dan struktur kepribadian. Dimasa remaja cenderung akan muncul keraguan terhadap nilai ataupun ajaran aliran yang dianutnya, namun demikian pada masa dewasa awal akan menemukan jawaban dari keraguan dan cenderung akan menggunakan kembali nilai dan ajaran aliran yang dianutnya guna landasan utama dalam kehidupan, terlebih saat menghadapi berbagai kesulitan atau masalah dalam kehidupan.

2.2.7. Pengukuran Religiusitas

Pada penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh Susanti (2014), Arafah (2015), dan Ramdanu (2016) dengan menggunakan variabel religiusitas. Penelitian yang dilakukan Susanti (2014) tentang perbedaan tingkat stres yang ditinjau dari religiusitas dan kesepian menggunakan instrumen religiusitas yang dikonstruksi berdasarkan teori Glock dan Stark (1968) dengan dimensi ideologi, peribadatan, penghayatan, pengetahuan, dan pengalaman.

Penelitian yang dilakukan oleh Arafah (2015) tentang pengaruh religiusitas dan persepsi pola asuh terhadap kecerdasan emosi remaja yang menggunakan alat ukur *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)*. *The Centrality of Religiosity Scale* dikembangkan oleh Odilo dan Huber (2012) dengan acuan dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1968), namun demikian pada *The Centrality of*

Religiosity Scale dimensi tersebut mengalami revisi menjadi intelektual, ideologi, praktik publik, praktik pribadi, dan pengalaman beragama.

Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Ramdanu (2016) skala religiusitas dikonstruksi berdasarkan teori dari Fetzer (1991) dalam bukunya yang berjudul *Multidimensional Measurement of Religiousness Spirituality for Use in Health*. Dalam mengkonstruksi skala religiusitas, dilakukan modifikasi terhadap 11 dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Fetzer (lihat subbab 2.2.3).

Dalam penelitian ini akan memodifikasi dari instrumen religiusitas yang dikonstruksi oleh Stefan Huber dan Odilo W. Huber (2012) yaitu *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)*. *The Centrality of Religiosity Scale* dibentuk oleh Huber dan Odilo bermula dari teori religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1965).

2.3. Mahasiswa

2.3.1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang dalam proses pembelajaran dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada jenjang tertentu di sebuah perguruan tinggi (Hartaji, dalam Kholidah, 2012). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) mahasiswa merupakan seorang yang belajar di perguruan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa adalah salah satu pelaku dalam dunia pendidikan perguruan tinggi.

Menurut Siswoyo (dalam Kholidah 2012) mahasiswa cenderung memiliki cara berpikir yang kritis, serta memiliki kemampuan untuk bertindak dengan cepat dan tepat. Pada mahasiswa tingkat Strata 1 (S1) sebagian besar berada dalam kategori perkembangan remaja yaitu usia 18 – 23 tahun. Jika dilihat dari fase perkembangan seorang mahasiswa yang cenderung berada di usia 18 – 23 tahun, menurut Kanopka (1976) dikatakan mahasiswa berada pada fase remaja madya hingga remaja akhir dengan tugas utama dalam perkembangannya ialah melakukan pematangan terhadap prinsip kehidupan (Yusuf, 2004).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seorang pelajar yang sedang menempuh pendidikan disuatu perguruan tinggi dengan usia 18 – 23 tahun. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta yang berusia 18 – 23 tahun dan tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2.3.2. Karakteristik Mahasiswa

Pada dasarnya mahasiswa juga merupakan siswa yang dalam proses pendidikan, akan tetapi dalam tingkat ilmu dan tanggung jawab yang lebih tinggi. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan berpikir kritis, bertindak cepat dan tepat. Menurut Furchan (2009) proses belajar di sekolah dengan di perguruan tinggi memiliki teknis yang berbedea, saat di sekolah siswa lebih banyak berperan sebagai penerima ilmu pengetahuan, sementara guru dianggap sebagai pemberi ilmu pengetahuan, sedangkan di perguruan tinggi, mahasiswa lebih aktif dalam mencari ilmu pengetahuan, sementara pengajar atau dosen berfungsi sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mencapai tujuan pembelajaran yang telah disepakati.

Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Tergolong sebagai golongan kaum intelektual
- b. Bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- c. Penggerak yang dinamis dalam proses modernisasi.
- d. Sebagai tenaga kerja yang berkualitas dan profesional.

2.3.3. Faktor Stres Mahasiswa

Stres yang bisa terjadi pada mahasiswa dikemukakan oleh Slamet dan Markam (dalam Christiyanti, dkk, 2010) adalah suatu keadaan dimana beban dan tekanan yang didapatkan oleh mahasiswa tidak sepadan dengan kemampuannya.

Menurut Kumalasari (2010) terdapat beberapa penyebab stress yang dialami oleh para mahasiswa, diantaranya adalah:

- a. Lingkungan yang baru, setiap perubahan pasti akan selalu diiringi oleh proses adaptasi. Proses adaptasi dari masa sekolah ke dunia perguruan tinggi sangat membutuhkan usaha karena dalam perguruan tinggi seseorang akan dituntut untuk aktif dan fokus.
- b. Jadwal kuliah yang padat dan tidak pasti. Dalam dunia perguruan tinggi sudah tentu berbeda sistem jam pelajaran dengan saat di sekolah. Hal ini membuat tantangan baru untuk seseorang yang memasuki dunia perguruan tinggi untuk pandai mengatur waktu.
- c. Kurang percaya diri, hal ini dapat terjadi karena tuntutan atas proses adaptasi yang cukup besar ketika seorang mahasiswa merasa tidak mampu untuk menghadapinya atau ketika seorang mahasiswa yang merasa berbeda dan berada dibawah teman-temannya baik dari segi kemampuan, fisik, ataupun ekonomi, itu akan menjadikan tekanan tersendiri untuk seorang mahasiswa.

2.4. Hubungan antara Stres dan Religiusitas

Setiap perubahan dalam kehidupan akan diikuti dengan proses adaptasi sebagai bentuk penyesuaian diri, seperti halnya seorang remaja yang tumbuh dewasa yang membutuhkan adaptasi dalam proses perkembangannya (Kumalasari, 2010). Masa transisi pelajar yang memasuki dunia perkuliahan menjadi seorang mahasiswa, proses adaptasi yang dijalankan tidak sederhana seperti masa transisi dari Sekolah Dasar hingga ke Sekolah Menengah Atas.

Penyesuaian diri dalam dunia kuliah, menentukan pilihan, dan tanggung jawab dalam tugas merupakan faktor yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Bahkan diluar tuntutan perkuliahan, tidak menutup kemungkinan kehidupan diluar perkuliahan dapat menimbulkan stres. Hal tersebut berhubungan dengan sisi religiusitas seorang mahasiswa yang memiliki keunikan tersendiri dengan proses

memperdalam pengetahuan dan keyakinan akan agama yang dianutnya (Anggraeni, 2011).

Religiusitas berhubungan dengan kesehatan mental, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koenig dan Larson (dalam Utami, 2012) yang menyebutkan bahwa keyakinan yang berupa praktik dalam beragama berkorelasi dengan kepuasan hidup sebanyak 80%. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Utami (2012) bahwa seseorang dengan tingkat keyakinan yang tinggi terhadap tuhan akan memiliki tingkat stres yang rendah.

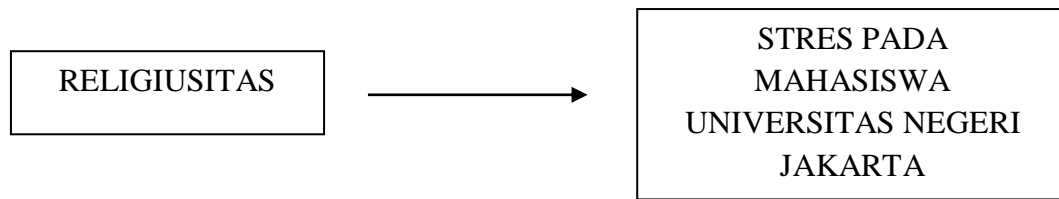
Kehidupan seorang mahasiswa yang rentan terhadap resiko stres, berhubungan dengan sisi religiusitasnya. Seperti hasil penelitian Mosher dan Handal (dalam Utami, 2012) tingkat stres berkorelasi dengan religiusitas dan penyesuaian diri pada remaja.

2.5. Kerangka Berpikir

Kehidupan perkuliahan sebagai seorang mahasiswa dengan perkembangan kognitif yang pesat menuntut untuk dapat mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya. Hal tersebut membuat kehidupan mahasiswa menemukan berbagai masalah dalam kehidupan seperti masalah pendidikan, pertemanan, keuangan, keluarga, hingga masalah percintaan. Masalah-masalah tersebut bila terjadi dalam waktu yang bersamaan akan menimbulkan stres. Stres yang dialami oleh seorang mahasiswa bukan hanya disebabkan oleh beban tugas perkuliahan, tetapi tekanan lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa.

Tingkat stres berkorelasi dengan religiusitas dan penyesuaian diri pada remaja. Pada mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal, pada sisi religiusitasnya memiliki keunikan tersendiri dengan proses memperdalam pengetahuan dan keyakinan akan agama yang dianutnya. Berdasarkan pemaparan yang sudah ada, maka penelitian ini akan membahas tentang seberapa besar religiusitas pada mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat stres.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini akan menunjukkan pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa berdasarkan dimensi-dimensi yang ada. Dapat diasumsikan bahwa tingkat religiusitas mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, dengan demikian diharapkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang dapat menekan tingkat stres yang dialami oleh seorang mahasiswa. Berdasarkan pemaparan tinjauan pustaka dan penelitian terdahulu, maka disusun kerangka berpikir sebagai berikut:



2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh religiusitas terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang stres ataupun religiusitas, dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2015) dalam penelitian yang membahas hubungan religiusitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan.
- b. Penelitian yang dilakukan di United Kingdom tentang religiusitas dan tekanan psikologis pada mahasiswa mengungkapkan bahwa tidak adanya kaitan antara religiusitas dengan tekanan psikologis pada mahasiswa (O'Connor, Cobb, & R. O'Connor, 2002).
- c. Penelitian yang dilakukan Hutapea (2014) tentang stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional yang

mengungkapkan bahwa religiusitas tidak terbukti sebagai variabel moderator terhadap hubungan stres kehidupan dan penyesuaian diri pada mahasiswa internasional.

- d. Penelitian yang dilakukan Lewis (1997, dalam Utami, 2012) mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Penelitian lanjutan Lewis (2002, dalam Utami 2012) dengan hasil yang menunjukkan kembali bahwa tidak terdapat hubungan antara religiusitas terhadap kebahagiaan mahasiswa di University of Ulster dengan mengukur tingkat kehadiran ke gereja dan *depression happiness scale*.
- e. Penelitian selanjutnya tentang religiusitas dengan kesejahteraan subjektif oleh Utami (2012) yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan subjektif dalam kehidupan mahasiswa dikampus.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Tipe Penelitian

Penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang ditemukan. Menurut Sugiyono (2011) penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan diawal penelitian. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan data yang berbentuk angka (Yanto, 2016). Dalam penelitian ini data yang didapat berasal dari data kualitatif yang dikuantifikasi terlebih dahulu.

Penelitian ini merupakan tipe penelitian yang melihat pengaruh antar variabel, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel religiusitas terhadap variabel stres pada mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data untuk menentukan apakah terdapat pengaruh dan mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut.

3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam melakukan penelitian, pasti akan ada fokus tentang apa yang diteliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Variabel adalah sesuatu hal yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus yang akan dipelajari dan diteliti, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan ditarik kesimpilannya (Sugiyono, 2011).

Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang diteliti, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel

independen adalah religiusitas, sedangkan yang menjadi variabel dependen adalah stres.

3.2.1.1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang menjadi stimulus atau *antecedent* dalam fenomena yang diambil (Sugiyono, 2011). Dalam konteks ini variabel independen adalah yang mempengaruhi variabel lain atau yang disebut sebagai variabel dependen. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah tingkat religiusitas dari mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

3.2.1.2. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang menjadi output atau konsekuensi dari suatu fenomena yang diambil (Sugiyono, 2011). Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain atau yang disebut sebagai variabel independen. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

3.2.2. Definisi Konseptual Variabel Penelitian

3.2.2.1. Definisi Konseptual Stres

Stres adalah tuntutan dari dalam atau luar diri yang menjadi beban yang mengakibatkan seseorang harus menghadapi situasi dan kondisi diluar batas kemampuannya. Tuntutan yang terjadi dapat mempengaruhi sistem kerja biologis, psikologis, dan sosial.

3.2.2.2. Definisi Konseptual Religiusitas

Religiusitas adalah keyakinan seorang individu terhadap Tuhan atau aliran yang dianutnya dengan mempraktikkan nilai-nilai dan ajaran aliran yang dianutnya, dengan demikian hal tersebut akan mempengaruhi perilaku dan kehidupan sosial seorang penganut.

3.2.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.3.1. Definisi Operasional Stres

Dalam penelitian ini tingkat stres diukur berdasarkan total skor dari pengukuran skala stres. Skala stres disusun dengan menggunakan dimensi berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011), yaitu:

- a. Dimensi Biologis, adalah dimensi yang terkait dengan reaksi manusia terhadap stres berdasarkan sistem kerja biologis.
- b. Dimensi Psikologis, adalah dimensi yang melihat bagaimana stres mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang.
- c. Dimensi Sosial, adalah dimensi yang melihat bagaimana dampak stres mempengaruhi interaksi atau hubungan antara satu individu dengan individu yang lainnya.

3.2.3.2. Definisi Operasional Religiusitas

Tingkat religiusitas dalam penelitian ini diukur berdasarkan total skor dari hasil pengukuran skala religiusitas. Skala religiusitas disusun dengan menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1965) kemudian diperbaharui oleh Huber dan Odilo (2012), dimensi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

- a. Intelektual (*intellectual dimension*), merupakan dimensi dari harapan sosial yang melihat bagaimana seseorang yang beragama memiliki pemikiran dan pengetahuan tentang agamanya, serta mereka terus memperbaharui pengetahuan keagamaannya dengan cara mencari informasi dan ilmu tentang agamanya.
- b. Ideologi (*ideology*), merupakan dimensi dari harapan sosial yang melihat seberapa yakin seseorang yang beragama dengan keberadaan Tuhan secara nyata dan Tuhan berhubungan dengan umat manusia
- c. Praktik publik (*public practice*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial bahwa seseorang yang beragama memiliki komunitas keagamaan yang menggambarkan partisipasi publik dalam ibadah dan aktivitas keagamaan yang dianut

- d. Praktik pribadi (*private practice*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial melihat bagaimana seorang yang beragama mengabdikan dirinya kepada Tuhan dalam aktivitas keagamaan dan ibadah di ruang pribadinya
- e. Pengalaman beragama (*religious experience*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial bahwa seseorang yang beragama memiliki kontak langsung dengan Tuhan sehingga mempengaruhi emosi dalam dirinya. Dimensi ini juga sebagai pola dari pengalaman, perasaan, dan persepsi dalam beragama.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011) populasi adalah wilayah yang digeneralisasi terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti, kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan data yang didapat dari UPT Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Negeri Jakarta sebanyak 14.688 jiwa.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi tersebut. Dalam sebuah penelitian, jika populasi yang digunakan berbentuk sangat besar dan tidak memungkinkan untuk peneliti mengambil data dari keseluruhan populasi karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, maupun dana maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi yang diteliti (Sugiyono, 2011). Hasil penelitian yang didapat dari sampel tersebut akan berlaku general untuk keseluruhan populasi penelitian.

Menurut Sugiyono (2011) teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability* sampling, karena tidak semua mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dapat menjadi sampel penelitian ini. Pada penelitian ini yang dapat menjadi sampel penelitian adalah mahasiswa S1 angkatan

2014 – 2017, hal ini karena sesuai dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat S1 berada pada rentang usia 18 – 23 tahun.

Dalam menentukan jumlah sampel yang akan diambil, penelitian ini menggunakan teori Isaac dan Michael dengan menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan atau signifikansi (Sugiyono, 2011). Dalam tingkat signifikansi 5% dan dengan jumlah populasi 14.688, berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dari jumlah populasi dan taraf signifikansi menunjukkan bahwa penelitian ini harus memenuhi sampel sejumlah 340 jiwa agar hasil penelitian representatif dengan populasi penelitian. Selanjutnya dalam proses pengambilan data dilakukan dengan teknik insidental, yaitu siapa saja anggota populasi yang sesuai dengan kriteria yang ditemui peneliti dapat menjadi subjek penelitian.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian kuantitatif, untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dengan menggunakan instrumen yang berbentuk kuesioner. Menurut Sugiyono (2011) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab oleh responden. Instrumen yang digunakan berdasar pada beberapa teori tokoh yang diadaptasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen penelitian yang terbentuk digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian.

Skala yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi tentang fenomena sosial, hasil yang akan didapatkan berupa data interval atau rasio (Sugiyono, 2011).

3.4.1. Pembuat Instrumen

3.4.1.1. Instrumen Stres

Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan instrumen stres yang didapat dengan memodifikasi instrumen yang dikonstruksi oleh

Anggada Purnama (2016) seorang Alumni Mahasiswa Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

3.4.1.2. Instrumen Religiusitas

Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan instrumen religiusitas yang didapat dengan memodifikasi instrumen *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang dikonstruksi oleh Stefan Huber yang berasal dari Fakultas Teologi, Universitas Berne, Switzerland dan Odilo Huber yang berasal dari Departemen Psikologi, Universitas Fribourg, Switzerland (2012).

3.4.2. Tujuan Pembuatan Instrumen

3.4.2.1. Instrumen Stres

Instrumen stres yang dikonstruksi oleh Purnama (2016) bertujuan untuk digunakan dalam penelitiannya tentang pengaruh stres pada *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tahun pertama. Dalam penelitian ini instrumen stres tersebut dimodifikasi dan digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa yang berada pada rentang usia 18 – 23 tahun.

3.4.2.2. Instrumen Religiusitas

Instrumen *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) dikonstruksi atas dasar perbaikan dari dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1965). Menurut Huber dan Odilo dimensi yang diungkapkan oleh Glock dan Stark memiliki cuku-bias dan belum bisa digunakan secara universal. Maka dari itu tujuan dari perbaikan dimensi dan pengkonstruksian instrumen CRS adalah agar terdapat skala religiusitas yang baku dan dapat digunakan secara universal. Dalam penelitian ini instrumen religiusitas tersebut dimodifikasi dan digunakan untuk mengukur tingkat religiusitas pada mahasiswa yang berada pada rentang usia 18 – 23 tahun.

3.4.3. Teori Penyusunan Instrumen

3.4.3.1. Instrumen Stres

Instrumen stres yang dikonstruksi oleh Anggada Purnama (2016) untuk penelitian tentang pengaruh stres terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat pertama yang dikonstruksi berdasarkan teori-teori :

Ambara (2010) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh persepsi serta penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya dengan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tersebut; Ivancevich dan Kanopaske (2013) menyatakan bahwa stres merupakan suatu pengalaman yang umum terjadi pada setiap orang, sebagai reaksi yang dialami seseorang baik secara fisik maupun psikis terhadap rangsangan dari lingkungan sekitarnya; Selye (1976) mengartikan stres sebagai respon yang tidak dapat dihindari oleh individu dari keadaan tidak nyaman karena adanya perubahan dalam diri dan lingkungan yang menuntut penyesuaian terhadap perubahan dan pertumbuhan yang terjadi; dan Haber dan Runyon (1984) mengemukakan stres adalah konflik dan tekanan yang datang dari dalam maupun luar diri individu serta kondisi yang sulit dalam hidup.

Dari beberapa teori tersebut, di satukan menjadi konseptual yang berbunyi: “Stres merupakan ketegangan yang timbul sebagai reaksi dari stresor yang dirasakan oleh individu, ditandai dengan adanya respon fisik, psikologis, dan tingkah laku. Ketegangan tersebut dapat mengganggu atau mengancam fungsi sehari-hari individu, sehingga individu tidak mampu menyeimbangkan antara konflik, tekanan, dan tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki”. Berdasarkan definisi konseptual tersebut dapat disebutkan tiga dimensi dari stres diantaranya psikologis, fisik, dan tingkah laku.

3.4.3.2. Instrumen Religiusitas

Instrumen religiusitas yang dikonstruksi oleh Stefan Huber dan Odilo W. Huber (2012) yaitu *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)*. *The Centrality of Religiosity Scale* dibentuk oleh Huber dan Odilo bermula dari teori religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1965) bahwa religiusitas adalah konsep seseorang terhadap agama serta komitmennya terhadap agama yang dianut. Teori yang diungkapkan oleh Glock dan Stark (1965) memiliki lima dimensi yang mengukur religiusitas, diantaranya adalah:

- a. keyakinan (*the ideological*), seperti pengharapan pada pandangan teologis dan membenarkan doktrin-doktrin yang ada
- b. praktek agama (*the ritualistic*), pengukuran terhadap sejauh mana seorang individu mempraktikkan ritual-ritual keagamaan yang dianutnya
- c. penghayatan (*the experiential*), dimensi yang mengukur seberapa yakin seorang individu berada didekat Tuhannya dan selalu diawasi oleh Tuhannya
- d. pengetahuan agama (*the intellectual*), berhubungan dengan kefahaman seorang individu dengan ilmu-ilmu yang diajarkan dalam agamanya
- e. pengalaman dan konsekuensi (*the consequential*), dimensi yang mengukur bagaimana seorang individu mempraktikkan ilmu-ilmu yang telah diajarkan agamanya dalam kehidupan bermasyarakat setiap harinya.

Selanjutnya Huber dan Odilo (2012) melakukan perbaikan terhadap dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark, hal ini dikarenakan menurut yang sudah dipelajari oleh Huber dan Odilo, teori dan dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark hanya fokus pada studi umat Kristen di Amerika Utara sehingga pengertian yang didapat mengandung bias umat Kristen dan bertentangan dengan teori secara universal. Dalam melakukan pembaharuan dan modifikasi dalam dimensi Glock dan Stark, Huber dan Odilo melakukan studi dari berbagai keyakinan, diantaranya Budha, Hindu, dan Islam. Dimensi yang dihasilkan oleh Huber dan Odilo adalah sebagai berikut:

- a. Intelektual (*intellectual dimension*), merupakan dimensi dari harapan sosial yang melihat bagaimana seseorang yang beragama memiliki pemikiran dan pengetahuan tentang agamanya, serta mereka terus memperbaharui pengetahuan keagamaannya dengan cara mencari informasi dan ilmu tentang agamanya.
- b. Ideologi (*ideology*), merupakan dimensi dari harapan sosial yang melihat seberapa yakin seseorang yang beragama dengan keberadaan Tuhan secara nyata dan Tuhan berhubungan dengan umat manusia
- c. Praktik publik (*public practice*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial bahwa seseorang yang beragama memiliki komunitas keagamaan yang menggambarkan partisipasi publik dalam ibadah dan aktivitas keagamaan yang dianut
- d. Praktik pribadi (*private practice*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial melihat bagaimana seorang yang beragama mengabdikan dirinya kepada Tuhan dalam aktivitas keagamaan dan ibadah di ruang pribadinya
- e. Pengalaman beragama (*religious experience*), merupakan dimensi yang berisi dari harapan sosial bahwa seseorang yang beragama memiliki kontak langsung dengan Tuhan sehingga mempengaruhi emosi dalam dirinya. Dimensi ini juga sebagai pola dari pengalaman, perasaan, dan persepsi dalam beragama.

3.4.4. Modifikasi Instrumen

3.4.4.1. Instrumen Stres

Dalam melakukan modifikasi instrumen stres instrumen yang sudah dikonstruksi oleh Purnama (2016) dengan definisi konseptual:

“Stres merupakan ketegangan yang timbul sebagai reaksi dari stresor yang dirasakan oleh individu, ditandai dengan adanya respon fisik, psikologis, dan tingkah laku. Ketegangan tersebut dapat mengganggu atau mengancam fungsi sehari-hari individu, sehingga individu tidak mampu menyeimbangkan antara konflik, tekanan, dan tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki.”

Selanjutnya akan dielaborasi dengan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yang mengungkapkan bahwa stres adalah kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang akan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan seperti sistem biologis, psikologis, dan sosial. Berdasarkan pengertian yang disebutkan oleh Sarafino dan Smith (2011), dalam penelitian ini dimensi stres terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Dimensi Psikologis, adalah dimensi yang melihat bagaimana stres mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang.
- b. Dimensi Biologis, adalah dimensi yang terkait dengan reaksi manusia terhadap stres berdasarkan sistem kerja biologis.
- c. Dimensi Sosial, adalah dimensi yang melihat bagaimana dampak stres mempengaruhi interaksi atau hubungan antara satu individu dengan individu yang lainnya.

Dalam memodifikasi instrumen ini dilakukan penyesuaian dimensi tingkah laku yang dielaborasi menjadi tingkah laku secara sosial atau reaksi yang dimunculkan ketika menghadapi stres yang berkaitan dengan orang lain, juga penyesuaian indikator dan aitem dengan bimbingan dosen pembimbing. Skala yang digunakan adalah Likert, dimana setiap item akan memiliki respon “Sangat Tidak Setuju”; “Tidak Setuju”; “Setuju”; dan “Sangat Setuju”. Kategorisasi skor pada variabel ini adalah dengan melihat kategori butir (*favorable* atau *unfavorable*) sesuai dengan metode sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kategori Skor Instrumen Stres

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Instrumen ini menggunakan skala *likert*, dimana masing-masing butir memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen ini terdiri dari 29 butir *favorable* dan 20 butir *unfavorable*, dengan jumlah butir sebanyak 49 butir. Dibawah ini adalah *blue print* instrumen stres:

Tabel 3.2 Blue Print Instrumen Stres

No.	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Psikologis	Perasaan cemas, tertekan, takut	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	8, 9, 10, 11, 12	12
		Perasaan tidak senang	13, 14, 15, 16, 17, 18	19, 20, 21, 22	10
		Perasaan terganggu	23, 24	25, 26	4
		Perasaan lepas kendali	27	28	2
2.	Biologis	Gangguan Biologis	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38, 39	11
3.	Tingkah Laku Sosial	Menyakiti orang lain	40, 41, 42	43, 44	5
		Menjauhi orang lain	45, 46, 47	48, 49	5
JUMLAH			29	20	49

3.4.4.2. Instrumen Religiusitas

Dalam melakukan modifikasi instrumen *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) peneliti terlebih dahulu melakukan translate kepada pihak yang expert dalam bidangnya. Selanjutnya dilakukan pembentukan indikator pada setiap dimensi yang ada, hal ini dikarenakan dari sumber jurnal instrumen hanya terdapat dimensi dan aitem saja. Setelah pembentukan indikator, peneliti merubah bentuk aitem dari pertanyaan menjadi pernyataan dan menambahkan aitem pada indikator yang dirasa perlu ditambahkan aitem. Dalam melakukan modifikasi ini peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing. Setelah itu, karena dilakukan perubahan pada bentuk aitem dari

pertanyaan menjadi sebuah pernyataan, dilakukan juga penyesuaian respon skala menjadi “Sangat Tidak Setuju”; “Tidak Setuju”; “Setuju”; dan “Sangat Setuju”. Hal ini bertujuan agar responden tidak bingung dalam mengisi kuisioner.

Kategorisasi skor pada variabel ini sesuai dengan metode sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kategori Skor Instrumen Religiusitas

Kategori Jawaban	Favorable
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Instrumen ini menggunakan skala *likert*, dimana masing-masing butir memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen ini terdiri dari 19 butir. Dibawah ini adalah *blue print* instrumen religiusitas:

Tabel 3.4 Blue Print Instrumen Religiusitas

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1.	Intelektual	Berpikir tentang topik agama yang dianut	1	4
2.	Ideologi	Mencari informasi keagamaan Keyakinan tentang keberadaan Tuhan	6, 11, 16 2, 7, 12	3
3.	Praktik Publik	Partisipasi publik dalam keagamaan Partisipasi dalam kegiatan komunitas keagamaan	3, 8 13, 17	4
4.	Praktik Pribadi	Kegiatan individual dalam beribadah	4, 9, 14, 18	4
5.	Pengalaman Beragama	Pengalaman berkomunikasi secara emosional dengan Tuhan Keyakinan bahwa Tuhan mempengaruhi kehidupan	5, 10 15, 19	4
JUMLAH				19

3.4.5. Validitas

3.4.5.1. Instrumen Stres

Validitas adalah ketepatan mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini uji coba validitas menggunakan *Rasch Model*. Uji validitas dengan *Rasch model* menggunakan aplikasi *Winstep*[®]3.73.

Kriteria *Rasch model* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D. dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut gugur atau tidak dapat digunakan (Sumintono & Wahyu, 2014). Hasil dari uji validitas tersebut berikut di bawah ini :

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas

No.	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Psikologis	Perasaan cemas, tertekan, takut	1, 2, 3, 4, 5* , 6, 7	8, 9, 10, 11, 12	11
		Perasaan tidak senang	13, 14, 15, 16, 17, 18	19, 20* , 21* , 22*	7
		Perasaan terganggu	23, 24	25, 26	4
		Perasaan lepas kendali	27*	28	1
2.	Biologis	Gangguan Biologis	29, 30* , 31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38* , 39	9
3.	Tingkah Laku Sosial	Menyakiti orang lain	40, 41* , 42	43, 44	4
		Menjauhi orang lain	45, 46, 47	48, 49	5
JUMLAH			25	16	41

Keterangan : Nomor item dengan tanda bintang (*) adalah item yang gugur

3.4.5.2. Instrumen Religiusitas

Validitas adalah ketepatan mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini uji coba validitas menggunakan *Rasch Model*. Uji validitas dengan *Rasch model* menggunakan aplikasi *Winstep*[®]3.73.

Kriteria *Rasch model* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah S.D. dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan S.D. maka aitem tersebut gugur atau tidak dapat digunakan (Sumintono & Wahyu, 2014). Hasil dari uji validitas tersebut berikut di bawah ini :

3.6 Tabel Hasil Uji Validitas

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1.	Intelektual	Berpikir tentang topik agama yang dianut	1	3
		Mencari informasi keagamaan	6, 11* , 16	
2.	Ideologi	Keyakinan tentang keberadaan Tuhan	2* , 7, 12	2
3.	Praktik Publik	Partisipasi publik dalam keagamaan	3, 8	3
		Partisipasi dalam kegiatan komunitas keagamaan	13, 17*	
4.	Praktik Pribadi	Kegiatan individual dalam beribadah	4, 9, 14, 18*	3
5.	Pengalaman Beragama	Pengalaman berkomunikasi secara emosional dengan Tuhan	5, 10	3
		Keyakinan bahwa Tuhan mempengaruhi kehidupan	15, 19*	
JUMLAH				14

Keterangan : Nomor item dengan tanda bintang (*) adalah item yang gugur

3.4.6. Reliabilitas

3.4.6.1 Instrumen Stres

Reliabilitas adalah kepercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung tingkat kecermatan dalam pengukuran (Azwar, 2014). Instrumen dikatakan reliabel jika menghasilkan skor cermat dengan eror pengukuran kecil. Jika tidak reliabel maka hasil akan tidak konsisten. Menurut Sumintono & Wahyu (2014) Kriteria koefisien reliabilitas dalam *Rasch model* yaitu sebagai berikut:

3.7 Kriteria Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Jelek
<0,67	Lemah

Dalam penelitian ini, instrumen stres memiliki *Item Reliability* 0,95 yang berarti “Istimewa”.

3.4.6.2. Instrumen Religiusitas

Reliabilitas adalah kepercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung tingkat kecermatan dalam pengukuran (Azwar, 2014). Instrumen dikatakan reliabel jika menghasilkan skor cermat dengan eror pengukuran kecil. Jika tidak reliabel maka hasil akan tidak konsisten. Menurut Sumintono & Wahyu (2014) Kriteria koefisien reliabilitas dalam *Rasch model* yaitu sebagai berikut:

3.8 Kriteria Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Jelek
<0,67	Lemah

Dalam penelitian ini, instrumen religiusitas merupakan instrumen multidimensi yang dalam menentukan reliabilitasnya harus melalui perhitungan alpha berstrata untuk mendapatkan Reliabilitas Komposit. Diketahui statistik deskriptif hasil pengukuran instrumen religiusitas sebagai berikut:

Tabel 3.9 Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran Instrumen Religiusitas

Dimensi	Reliabilitas	Varians
Intelektual	0,89	19,71
Ideologi	0,99	0,85
Praktik Publik	0,98	4,80
Praktik Pribadi	0,94	3,28
Pengalaman Beragama	0,88	0,95

Setelah dilakukan perhitungan alpha berstrata, instrumen ini memiliki Reliabilitas Komposit sebesar 0,91 yang berarti “Bagus Sekali”.

3.5. Analisis Data

Data yang didapatkan dari hasil skala stres dan skala religiusitas, selanjutnya akan dianalisa dengan cara statistik dan diolah dengan menggunakan teknik analisis data statistik parametrik. Teknik statistik parametrik digunakan untuk menguji parameter populasi atau ukuran populasi yang didapat dari data sampel (Sugiyono, 2011).

3.5.1. Perumusan Hipotesis

Ho : $b = 0$

Ho : Tidak terdapat pengaruh religiusitas yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta

Ha : $b \neq 0$

Ha : Terdapat pengaruh religiusitas yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta

Keterangan:

Ho : Hipotesis Nol

Ha : Hipotesis Alternatif

b : Koefisien pengaruh religiusitas yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta

3.5.2. Uji Asumsi

Dalam mengolah data statistika untuk mencari pengaruh satu variabel dengan variabel lain, harus memenuhi uji asumsi terlebih dahulu.

3.5.2.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan diolah berdistribusi normal atau tidak. Dalam melakukan uji normalitas digunakan sistem SPSS, apabila hasil signifikan lebih besar dari 0,05 artinya normalitas data terpenuhi (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

3.5.2.2. Uji Linearitas

Uji statistik dengan teknik analisis regresi dapat dilakukan apabila data yang diolah memenuhi uji asumsi linearitas. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan sistem SPSS dengan melihat apakah hasil signifikan lebih kecil dari 0,05 atau lebih besar, jika lebih kecil hal itu menandakan bahwa kedua variabel bersifat linear satu sama lain (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

3.5.3. Uji Statistik Analisis Regresi

Setelah memenuhi uji asumsi bahwa data bersifat normal dan linier, untuk menguji hipotesis dalam mencari pengaruh variabel religiusitas terhadap variabel stres maka menggunakan metode statistik analisis regresi. Dalam penelitian ini terdiri

dari dua variabel. Satu variabel prediktor yaitu religiusitas dan satu variabel kriterium yaitu stres, sehingga analisis regresi linier satu *prediktor* digunakan untuk mengolah uji hipotesis. Dalam memprediksi pengaruh variabel prediktor terhadap kriterium maka dibuat persamaan regresi linier satu *prediktor* seperti di bawah ini :

$$Y = a + bX$$

Y : variabel yang diprediksi

a : bilangan konstan

x : variabel *prediktor*

b : koefisien *prediktor*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa aktif di Universitas Negeri Jakarta yang berusia 19 – 23 tahun. Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Subjek penelitian yang didapatkan pada penelitian ini berjumlah 340 subjek penelitian. Berikut adalah gambaran karakteristik subjek penelitian:

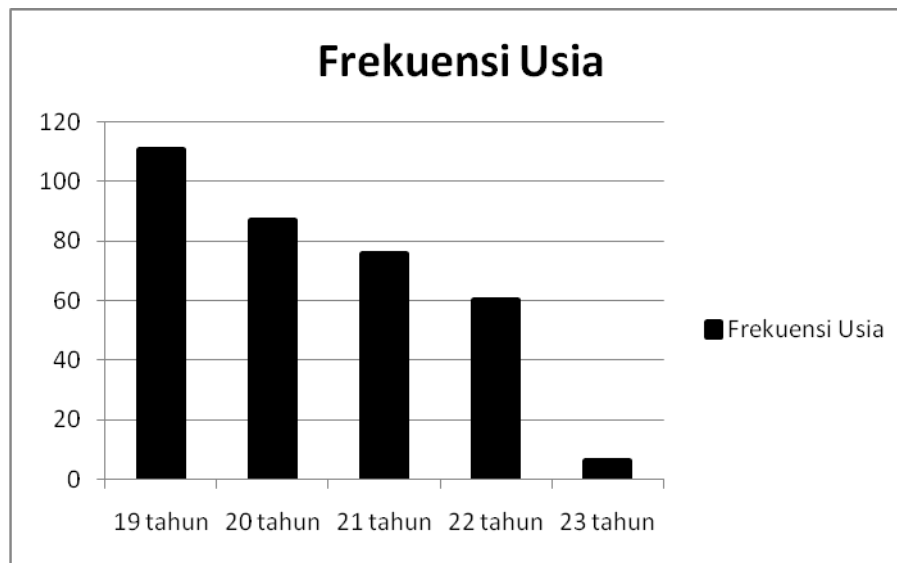
4.1.1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 19 sampai 23 tahun. Berikut dapat dilihat distribusi data usia subjek penelitian pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase
19 tahun	111	32.6 %
20 tahun	87	25.6 %
21 tahun	76	22.4 %
22 tahun	60	17.6 %
23 tahun	6	1.8 %
Total	340	100 %

Berdasarkan tabel 4.1. dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian yang berusia 19 tahun berjumlah 111 orang (32.6%), berusia 20 tahun berjumlah 87 orang (25.6%), berusia 21 tahun berjumlah 76 orang (22.4%), berusia 22 tahun berjumlah 60 orang (17.6%), dan berusia 23 tahun berjumlah 6 orang (1.8%). Data distribusi usia subjek penelitian dalam bentuk diagram batang dapat dilihat melalui gambar 4.1 berikut:



Gambar 4.1. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

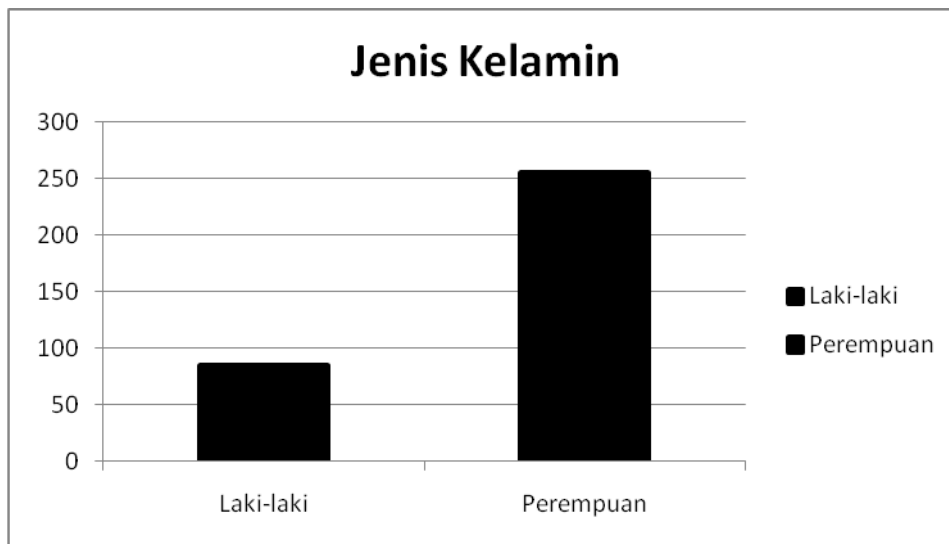
4.1.2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat melalui tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-Laki	85	25%
Perempuan	255	75%
Total	340	100%

Berdasarkan Tabel 4.2. diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian laki-laki berjumlah 85 orang (25%) dan jumlah subjek penelitian perempuan adalah 255 orang (75%). Data distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dalam bentuk diagram batang pada Gambar 4.2. di bawah ini.



Gambar 4.2. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

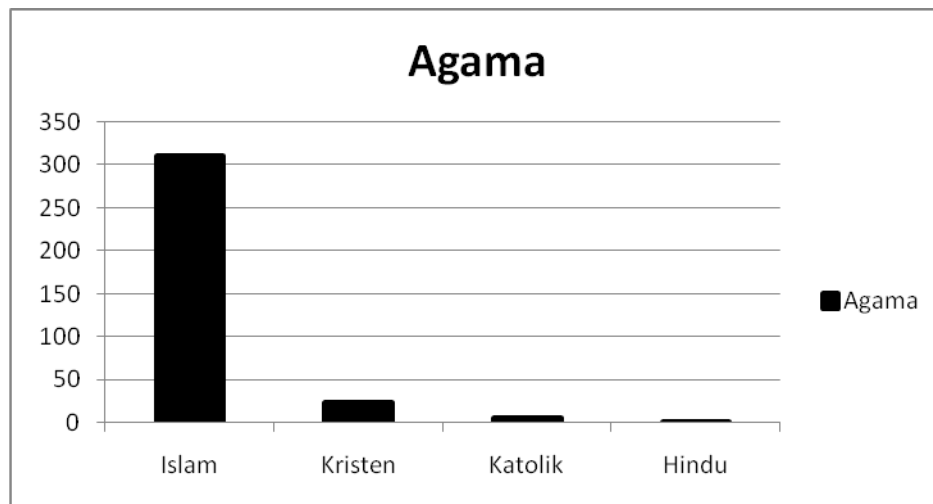
4.1.3. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Agama

Gambaran subjek penelitian berdasarkan agama terbagi menjadi 4 golongan agama yang menjadi subjek penelitian ini, yaitu agama Islam, Kristen, Katolik, dan Hindu. Data distribusi subjek penelitian berdasarkan agama dapat dilihat pada tabel 4.3. dibawah ini:

Tabel 4.3. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Agama

Agama	N	Persentase
Islam	311	91.5 %
Kristen	23	6.8 %
Katolik	5	1.5 %
Hindu	1	0.3 %
Total	340	100 %

Berdasarkan Tabel 4.3. dapat diketahui bahwa subjek penelitian keseluruhan berjumlah 340 subjek dengan rincian subjek beragama islam sebanyak 311 orang (91.5%), agama kristen sebanyak 23 orang (6.8%), agama katolik sebanyak 5 orang (1.5%), dan agama hindu sebanyak 1 orang (0.3%). Jika digambarkan melalui diagram batang maka dapat dilihat seperti gambar 4.3 berikut:



Gambar 4.3. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Agama

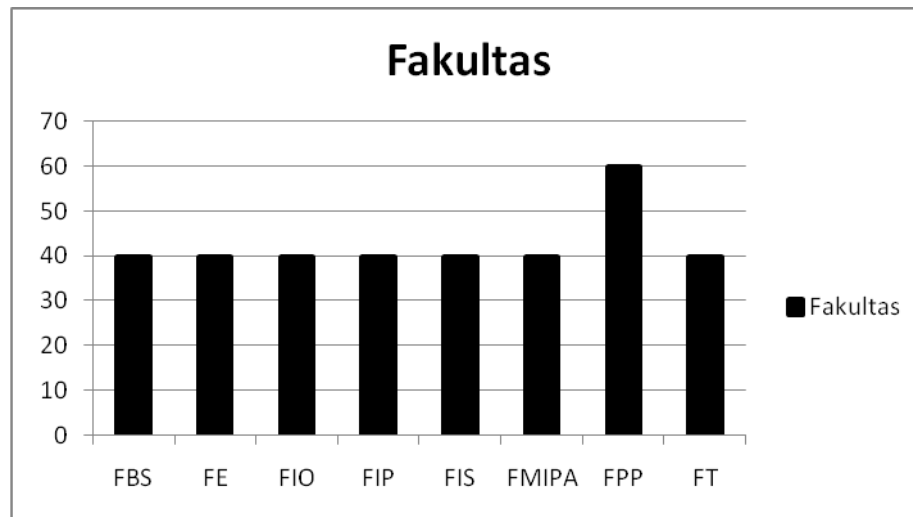
4.1.4. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

Gambaran subjek penelitian berdasarkan fakultas terbagi menjadi 8 fakultas yaitu Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Ilmu Olahraga (FIO), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alama (FMIPA), Fakultas Pendidikan Psikologi (FPP), dan Fakultas Teknik (FT). Data distribusi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4. Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	N	Persentase
Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)	40	11.8 %
Fakultas Ekonomi (FE)	40	11.8 %
Fakultas Ilmu Olahraga (FIO)	40	11.8 %
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	40	11.8 %
Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	40	11.8 %
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alama	40	11.8%
Fakultas Pendidikan Psikologi (FPP)	60	17.6 %
Fakultas Teknik (FT)	40	11.8 %
Total	340	100 %

Berdasarkan Tabel 4.4. dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang merupakan mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni berjumlah 40 orang (11.8%), mahasiswa Fakultas Ekonomi (FE) berjumlah 40 orang (11.8%), mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga (FIO) berjumlah 40 orang (11.8%), mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) berjumlah 40 orang (11.8%), mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial (FIS) berjumlah 40 orang (11.8%), mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alama (FMIPA) berjumlah 40 orang (11.8%), mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi (FPP) berjumlah 60 orang (17.6%), dan mahasiswa Fakultas Teknik (FT) berjumlah 40 orang (11.8%). Digambarkan dalam bentuk diagram batang pada Gambar 4.4.



Gambar 4.4 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tahap persiapan berupa mencari fenomena dan permasalahan yang berkaitan dengan bidang keilmuan psikologi. Peneliti menemukan fenomena yang terjadi pada mahasiswa. Fenomena ini terkait dengan kehidupan dan proses belajar yang dialami oleh mahasiswa. Peneliti mencari berbagai sumber

referensi dan literatur baik melalui media cetak maupun media online yang berkaitan dengan kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa sebagai generasi intelektual penerus bangsa diharapkan memiliki mental yang sehat, namun yang peneliti temukan mahasiswa kini memiliki risiko terkena dampak stres yang tinggi akibat tekanan-tekanan dari berbagai sumber. Tekanan yang dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri atau faktor lingkungan sekitar. Sebagai seorang mahasiswa stres tidak hanya disebabkan oleh faktor akademik, melainkan dapat juga terjadi karena pertemanan, keuangan, dan keluarga.

Setelah mendapatkan berbagai referensi dan literatur peneliti memutuskan untuk meneliti stres yang terjadi pada mahasiswa sebagai variabel dependen. Selanjutnya peneliti mencari penelitian-penelitian terdahulu tentang stres terutama stres yang terjadi pada mahasiswa. Peneliti menemukan dan tertarik untuk mendalami hubungan serta pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa, karena beberapa penelitian terdahulu yang membahas stres dan religiusitas memiliki hasil yang berbeda antara penelitian satu dengan penelitian lainnya.

Selain mencari referensi dan literatur, peneliti juga melakukan wawancara terkait kegiatan-kegiatan di dalam dan di luar kampus yang mengakibatkan tekanan dan memicu stres pada mahasiswa. Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta mengalami stres.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan beberapa mahasiswa mengaku bahwa tuntutan tugas kuliah mendominasi tekanan yang terjadi dalam hidupnya saat ini, sedangkan sebagian besar diantaranya menyatakan masalah diluar tuntutan tugas kuliah lebih mendominasi tekanan yang terjadi, dan beberapa mahasiswa menyatakan tekanan yang dirasakan berpengaruh terhadap kesehatan dan nafsu makan. Seorang mahasiswa mengaku masalah keluarga yang sedang terjadi dalam hidupnya

mengganggu konsentrasinya dalam belajar dikelas dan menyelesaikan tugas kuliah. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai mengaku kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah karena seringkali beberapa dosen memberikan tugas diwaktu yang sama dengan tenggat waktu yang sama pula, serta beberapa mahasiswa lain mengaku tuntutan tanggung jawab dalam organisasi dan kepanitiaan menambah kecemasan dalam menyelesaikan tugas kuliah.

Selanjutnya peneliti melaporkan hasil dari wawancara dan literatur yang didapatkan kepada dosen pembimbing. Setelah itu, peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing untuk menentukan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Instrumen stres dalam penelitian ini memodifikasi instrumen stres yang dikonstruksi oleh Purnama (2016) dengan berdasarkan teori Ambara (2010); Ivancevich dan Kanopaske (2013); Selye (1976); dan Haber dan Runyon (1984). Instrumen religiusitas dalam penelitian ini akan memodifikasi dari instrumen religiusitas yang dikonstruksi oleh Stefan Huber dan Odilo W. Huber (2012) yaitu *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)*. *The Centrality of Religiosity Scale* dibentuk oleh Huber dan Odilo bermula dari teori religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (1965).

Setelah mendapat izin untuk menggunakan instrumen penelitian, peneliti melakukan proses modifikasi yang dibantu oleh dosen pembimbing. Selanjutnya peneliti melakukan proses expert judgement dengan seorang dosen Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Dalam melakukan uji coba instrumen yang sudah divalidasi diberikan kepada 65 orang mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta secara random. Instrumen yang diberikan adalah 49 butir pernyataan instrumen stres dan 19 butir pernyataan instrumen religiusitas. Kemudian peneliti melakukan analisis daya diskriminasi aitem yang menghasilkan 41 butir pernyataan stres dan 14 butir pernyataan instrumen religiusitas dengan daya diskriminasi yang tinggi.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini pengambilan data penelitian dilakukan dengan dua cara yaitu luring (*offline*) dan daring (*online*). Pengambilan data dengan cara luring

(*offline*) dengan menggunakan kuesioner yang berisikan instrumen stres dan religiusitas, sedangkan pengambilan data dengan cara daring (*online*) menggunakan media *google form*. Waktu pengambilan data dimulai pada tanggal 25 Juni 2018 – 15 Juli 2018.

Pengambilan data dimulai pada hari Senin, 25 Juni 2018, pada hari itu peneliti datang ke kampus A Universitas Negeri Jakarta untuk datang ke fakultas-fakultas yang ada di kampus A. Hal ini terus peneliti lakukan selama satu minggu, kemudian pada minggu berikutnya peneliti datang ke kampus B dan D Universitas Negeri Jakarta untuk memberikan kuesioner penelitian pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga dan Fakultas Pendidikan Psikologi.

Setelah dua minggu peneliti melakukan pengambilan data secara luring, minggu selanjutnya peneliti menyebarkan *link google form* yang berisi instrumen stres dan religiusitas. Dalam menyebarkan *link google form* peneliti mengirim secara personal kepada mahasiswa yang sesuai dengan kriteria subjek. Total keseluruhan responden yang didapat adalah 340 mahasiswa.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1 Data Statistika Deskriptif Stres

Pengukuran variabel stres menggunakan instrumen modifikasi dari instrumen stres yang dikonstruksi oleh Anggada Purnama (2016) untuk penelitian tentang pengaruh stres terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat pertama. Instrumen final yang sudah diadaptasi dan di uji coba adalah 41 butir pernyataan dengan subjek penelitian 340 orang mahasiswa. Pengukuran final dengan SPSS 16.0 didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Deskriptif Data Stres

Pengukuran	Nilai
Mean	95,58
Median	96,00
Modus	93
Standar Deviasi	10,66
Varians	113,71
Nilai Minimum	70
Nilai Maximum	125

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa variabel stres memiliki mean 95,58, median 96,00, modus 93, standar deviasi 10,66, varians 113,71, nilai minimum 70 dan nilai maximum 125.

4.3.1.1 Kategorisasi Skor Stres

Kategorisasi variabel stres terbagi menjadi dua yaitu rendah dan tinggi. Kategorisasi skor stres menggunakan hasil mean dari perhitungan melalui SPSS versi 16.0. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori variabel stress:

Rendah, jika : $X < 102$

Tinggi, jika : $X > 103$

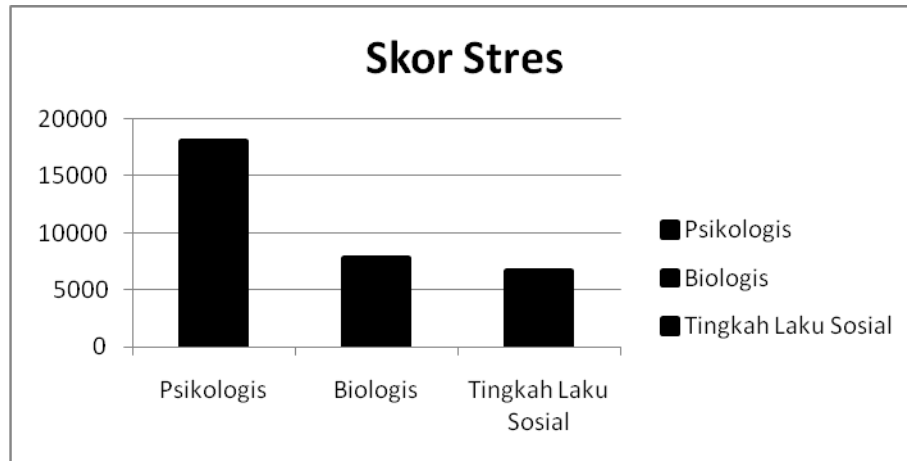
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Stres

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 102$	246	72.4%
Tinggi	$X > 103$	94	27.6%
Total		340	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa dari 340 orang mahasiswa, terdapat 246 orang subjek penelitian (72.4%) yang termasuk dalam kategori memiliki stres yang rendah dan terdapat 94 orang subjek penelitian (27.6%) yang termasuk dalam kategori stres yang tinggi.

4.3.1.2. Kategorisasi Total Skor Stres

Kategorisasi variabel stres dilihat dari setiap dimensi. Berikut adalah histogram dari pembagian kategori skor pada variabel stres:



Berdasarkan histogram tersebut dapat terlihat bahwa dimensi psikologis merupakan dimensi dengan skor tertinggi, sedangkan dimensi tingkah laku merupakan dimensi dengan skor terendah.

4.3.2 Data Statistika Deskriptif Religiusitas

Pengukuran variabel religiusitas menggunakan *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang dimodifikasi. Instrumen final yang sudah dimodifikasi dan di uji coba adalah 14 butir pernyataan dengan subjek penelitian 340 orang Mahasiswa. Setelah dilakukan pengukuran dengan SPSS 16.0 didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif Data Religiusitas

Pengukuran	Nilai
Mean	47,39
Median	47,00
Modus	47
Standar Deviasi	4,76
Varians	22,65
Nilai Minimum	32
Nilai Maximum	56

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat diketahui bahwa religiusitas memiliki mean 47,39, median 47,00, modus 47, standar deviasi 4,76, varians 22,65, nilai minimum 32 dan nilai maximum 56.

4.3.2.1 Kategorisasi Skor Religiusitas

Kategorisasi variabel religiusitas terbagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Kategorisasi skor religiusitas menggunakan hasil mean dari perhitungan melalui SPSS versi 16.0. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor pada dimensi intelektual religiusitas:

Rendah, jika : $X < \text{Mean } 34$

Tinggi, jika : $X > \text{Mean } 35$

Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Dimensi Intelektual Religiusitas

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 34$	2	0.6%
Tinggi	$X > 35$	338	99.4%
Total		340	100%

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa dari 340 orang subjek penelitian, terdapat 2 orang subjek penelitian (0.6%) termasuk dalam kategori memiliki religiusitas dalam dimensi intelektual rendah dan terdapat 338 orang subjek penelitian (99.4%) termasuk dalam kategori memiliki religiusitas dalam dimensi intelektual yang tinggi.

4.3.2.2. Kategori Total Skor Religiusitas

Kategorisasi variabel religiusitas dilihat dari setiap dimensi. Berikut adalah histogram dari pembagian kategori skor pada variabel religiusitas:



Berdasarkan histogram tersebut dapat terlihat bahwa dimensi praktik pribadi merupakan dimensi dengan skor terendah, sedangkan dimensi ideologi merupakan dimensi dengan skor tertinggi.

4.3.3. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan nilai residual kedua variabel dan dengan teknik one-sample K-S. Kriteria berdasarkan rumus Kolmogrov-Smirnov adalah apabila nilai p lebih besar dari α maka data berdistribusi normal (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Peneliti ini juga menggunakan asumsi *Central Limit Theorem*, yaitu teori yang dikemukakan oleh Laplace dalam Kencana (2013) menyatakan bahwa data yang memiliki subjek penelitian lebih dari 30 maka dinyatakan berdistribusi normal.

Dalam pengujian normalitas untuk variabel religiusitas dilakukan pengujian pada setiap dimensi. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4.9. Uji Normalitas

Variabel	Nilai p	Unstandardized Residual	A	Interpretasi
Stres	0,477			Berdistribusi Normal
Religiusitas	0,000	0,833	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 4.9 dapat dilihat bahwa variabel stres dan religiusitas jika dilihat dari nilai signifikansi unstandardized residual berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (nilai p) 0,833. Begitu juga jika dilihat nilai signifikansi pada variabel stres yang memiliki nilai signifikansi 0,477 yang berarti data berdistribusi normal, sedangkan religiusitas dilihat distribusi normalitas terbukti tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (nilai p) sebesar 0,000. Namun jika berlandaskan pada asumsi *Central Limit Theorem* dengan subjek penelitian lebih dari 30, maka data diasumsikan berdistribusi normal.

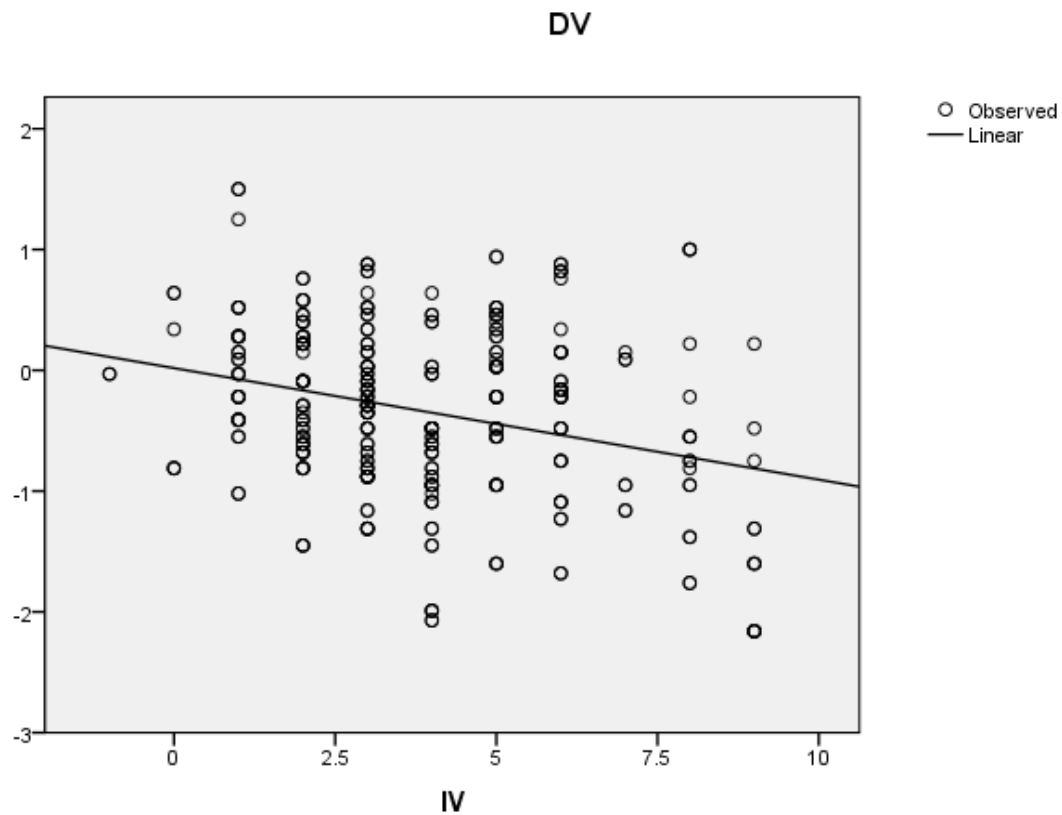
4.3.4 Uji Linieritas

Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS 16.0. Kriteria uji linieritas adalah jika nilai signifikansi (nilai p) lebih kecil dari α maka kedua variabel linier satu sama lain (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Linieritas antar variabel harus terpenuhi terutama jika menggunakan analisis regresi (Rangkuti, 2015). Berikut hasil uji linieritas pada tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 4.10 Uji Linieritas

Variabel	Nilai p	A	Interpretasi
Stres	0,000	0,05	Linear
Religiusitas			

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa nilai p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, dapat diartikan bahwa stres linear dengan dimensi intelektual. Linearitas antara variabel stres dan dimensi intelektual dapat dilihat melalui scatter plot pada Gambar 4.7 dibawah ini:



Gambar 4.7 Scatter Plot Uji Linieritas

4.3.5 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel stres dan religiusitas. Penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 untuk uji korelasi. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 4.15:

Tabel 4.15 Uji Korelasi

Variabel	Nilai p	α	Interpretasi
Stres	0,000	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan
Religiusitas	0,000		Terdapat hubungan yang signifikan

Berdasarkan tabel 4.15 dapat dilihat bahwa hasil uji korelasi variabel stres terhadap variabel religiusitas nilai signifikansi (nilai p) yang dihasilkan kurang dari

0,05. Jika nilai p lebih kecil dari nilai α , maka terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Dalam hal ini maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel stres dan religiusitas.

4.3.6 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi satu prediktor yang berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium. Analisis regresi dapat dilakukan apabila terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel (Rangkuti, 2015). Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan analisis regresi satu prediktor menggunakan SPSS 16.0. Berdasarkan perhitungan analisis regresi satu prediktor yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.16 Uji Signifikansi Keseluruhan

Variabel	F hitung	F tabel (df 2:340)	Nilai p	α	Interpretasi
Stres dan Religiusitas	29,48	3,86	0,000	0,05	Terdapat Pengaruh yang signifikan

- a. *Predictors: (Constant), Religiusitas*
- b. *Dependent Variable: Stres*

Uji regresi menghasilkan nilai F hitung sebesar 29,48 sedangkan F tabel untuk sampel yang berjumlah 340 orang dengan taraf signifikansi 0,05% adalah 3,86. Dalam hal ini F hitung = 29,48 > F tabel = 3,86 dan Nilai p = 0,000 < α = 0,05 maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel religiusitas terhadap stres dan dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga variabel religiusitas dapat digunakan untuk memprediksi stres.

Peneliti menguji seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap stres. Hasil dapat dilihat pada tabel 4.17 berikut ini:

Tabel 4.17 Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
Stres dan Religiusitas	0,283	0,080	0,078

Berdasarkan tabel 4.17 dapat diketahui besar pengaruh (*Adjusted R Square*) variabel religiusitas terhadap stres yaitu sebesar 0,078 (7.8%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel religiusitas memengaruhi stres pada mahasiswa sebesar 7.8% dan sisanya 92.2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4.18 Uji Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	T	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	0,019	0,075		0,248	0,804
Religiusitas (IV)	-0,092	0,017	-0,283	-5,430	0,000

a. Dependent Variable: Stres

Berdasarkan tabel 4.18 dapat dibuat persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$\text{Stres} = 0,019 + (-0,092) \text{ Religiusitas}$$

Keterangan:

Y : Variabel yang diprediksi (Stres)

a : Bilangan konstan

b : Koefisien prediktor

X : Variabel prediktor (Religiusitas)

Berdasarkan persamaan regresi tersebut dapat dilihat bahwa bilangan konstan variabel stres tanpa dipengaruhi oleh religiusitas adalah 0,019. Apabila terjadi pengaruh dari religiusitas maka nilai bilangan konstan dari stres akan mengalami penurunan sebesar satu satuan, yaitu sebesar 0,092.

4.4. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari analisis regresi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa antara variabel stres dan religiusitas memiliki hubungan yang negatif signifikan, yang artinya jika memiliki tingkat religiusitas tinggi maka akan memiliki tingkat stres yang rendah dan sebaliknya jika memiliki tingkat religiusitas yang rendah maka akan memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2012) bahwa seseorang dengan tingkat keyakinan yang tinggi terhadap tuhan akan memiliki tingkat stres yang rendah.

Dalam hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh religiusitas terhadap stres sebesar 7.8% dan sisanya 92.2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Sarafino dan Smith (2011) dalam bukunya yang berjudul *Health Psychological* menjelaskan bahwa salah satu faktor pribadi yang mempengaruhi stres adalah intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi mereka percaya bahwa mereka akan mampu untuk memenuhi tuntutan dan menghadapi tekanan yang mereka alami.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa dimensi praktik pribadi dari religiusitas memiliki skor paling rendah, sedangkan untuk dimensi ideologi memiliki skor paling tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian cenderung

memiliki keyakinan yang tinggi terhadap keyakinan yang mereka anut, akan tetapi cenderung kurang dalam mempraktikkan nilai-nilai yang mereka anut. Seperti hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Holder (dalam Anggraeni, 2011) menyimpulkan bahwa remaja dalam memiliki keyakinan lebih berorientasi pada hal-hal meyakini dan memahami aliran yang dianutnya, namun kurang dalam mempraktikkan nilai-nilai yang diajarkan. Kemudian untuk stres dimensi yang memiliki skor paling tinggi adalah dimensi psikologis, hal tersebut menandakan bahwa stres yang terjadi pada subjek penelitian paling mempengaruhi aspek psikologis.

Total skor dari keseluruhan subjek penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% subjek penelitian termasuk dalam kategori memiliki stres rendah. Kemudian untuk religiusitas menunjukkan bahwa lebih dari 50% subjek penelitian termasuk dalam kategori memiliki religiusitas yang tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi skor stres dan religiusitas, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat religiusitas yang tinggi sehingga berpengaruh pada tingkat stres yang rendah.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya adalah:

- a. Penelitian ini hanya menggunakan Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta sebagai populasi penelitian, sehingga hasil hanya bisa digeneralisasikan ke Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
- b. Instrumen stres yang digunakan cenderung lebih mengukur pada stres akademik, sehingga hasil yang didapatkan cenderung kepada pengaruh religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa.
- c. Pengisian kuesioner dilakukan saat mahasiswa sedang santai, faktor situasional tersebut diasumsikan mempengaruhi pada pemilihan jawaban pada instrumen stres

sehingga total skor yang didapat cenderung memiliki skor rendah yang berarti tingkat stres yang rendah.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan variabel independen terhadap variabel dependen. Berarti jika tingkat religiusitas tinggi, maka tingkat stres akan semakin rendah dan sebaliknya.

5.2. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi stres yang dialami oleh seorang mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa jika seorang mahasiswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka akan mengurangi risiko dan tingkat stres. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat religiusitas yang tinggi sehingga mengakibatkan pada semakin rendahnya tingkat stres yang dimiliki.

Implikasi dari penelitian ini bagi mahasiswa adalah jika religiusitas yang dimiliki mahasiswa tinggi maka akan semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Meskipun hasil yang didapat dari penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta cenderung memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, akan tetapi berdasarkan total skor dimensi untuk dimensi praktik masih sangat kurang. Dengan demikian diharapkan adanya dasar yang kuat tentang keilmuan kepercayaan atau agama yang dianut oleh seorang mahasiswa dalam mempraktikkan nilai-nilai yang terkandung dalam kepercayaan atau agama yang dianut guna mereduksi tingkat stres yang dimiliki, seperti dengan mengikuti program-program dan kajian-kajian yang diadakan komunitas keagamaan yang ada di kampus dalam usaha mempertahankan tingkat religiusitas dan meningkatkan kesadaran mempraktikkan nilai-nilai yang terkandung dalam agama atau aliran yang dianut.

Mengingat seorang mahasiswa adalah sebagai generasi penerus bangsa yang diharapkan memiliki mental yang sehat. Dengan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi diharapkan dapat mereduksi tingkat stres yang dimiliki.

5.3. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak seperti berikut:

5.3.1. Universitas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi stres. Pihak universitas diharapkan dapat menciptakan lingkungan kampus yang lebih religius dengan menerapkan atau mempraktikkan norma-norma agama, mewadahi organisasi keagamaan mahasiswa, dan dan mendukung kegiatan keagamaan yang diadakan untuk seluruh mahasiswa dengan beragam kepercayaan dan agama yang dianut.

5.3.2. Mahasiswa

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, akan tetapi jika dilihat dari dimensi yang ada tingkat mempraktikkan nilai-nilai agama yang dianut masih sangat rendah dibandingkan dimensi yang lain. Dalam hal ini mahasiswa diharapkan dapat mendalami kehidupan religius dengan mempraktikkan dengan benar nilai-nilai yang diajarkan oleh agama atau kepercayaan yang dianut, seperti dengan ikut aktif dalam partisipasi kegiatan-kegiatan keagamaan yang diselenggarakan komunitas keagamaan di kampus.

5.3.2. Peneliti Selanjutnya

- a. Menggunakan instrumen stres yang sudah umum digunakan atau sudah tervalidasi secara baku.
- b. Melakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas lagi.

- c. Melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi stres seperti *coping religios*, *hardiness*, penyesuaian diri, dan dukungan sosial.
- e. Melakukan penelitian dengan metode lain, seperti kualitatif atau *mix method* guna mengetahui gambaran religiusitas subjek lebih mendalam dalam proses wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amna, B, N. (2015). *Hubungan tingkat religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang*. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Anggraeni, R, D. (2011). Hubungan antara religiusitas dan stres dengan *psychological well-being* pada remaja pondok pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(1), 29-45.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2008). *Psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asih, D. (2015). Dimensi-dimensi spiritualitas dan religiusitas dalam intensi berperilaku konsumen. *Research Gate*, 1-14. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3375.1765>.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*, 12(03), 153–159.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). *Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa Universitas Indonesia*. *Sosial Humaniora*, 15(2), 86–93.
- Fetzer, J, E. (1999). *Multidimensional measurement of religiousness, spirituality for use in health research*. Kalamazoo, Michigan: Fetzer Institute.
- Furchan, A. (2012). Beda antara belajar di sekolah dan di perguruan tinggi. *Pendidikan Islam*. Retrieved from <http://pendidikanislam.net/index.php/untuk-siswa-a-mahasiswa/37-trampil-belajar/63-beda-antara-belajar-di-sekolah-dan-di-perguruan-tinggi>.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Ghufron, M, N., & Risnawati, R, S. (2012). *Teori – teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Greenberg, D., & Padesky, C. A. (2004). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press.
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*. Jakarta: Universitas Tarumanagara.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3, 710 – 724. doi:10.3390/rel3030710
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kholidah, E., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <https://doi.org/10.22146/JPSI.6967>
- Kumalasari, D. (2015). Stress: Dikalangan mahasiswa. *Kompasiana, BETA*. Retrieved from https://www.kompasiana.com/www.kumalasarikompasiana.com/stress-dikalangan-mahasiswa_55003d67a333115b735102c6.
- Kusumawardani, D. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi di STIKES Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah, Yogyakarta.
- Lubis, R., Irma, N, H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N, A., Wati, T, A., Puspita, M, N., & Syahfitri, D. (2015). *Coping stress* pada mahasiswa yang bekerja. *Diversita*, 1(3), 48 - 54.
- Nicholas. (2016). Pengaruh religiusitas agama terdahulu dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri dewasa awal yang melakukan konversi agama karena pernikahan. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- O'Connor, D. B., Cobb, J., & O'Connor, R. C. (2003, February). *Religiosity, stress and psychological distress: No evidence for an association among undergraduate students*. *Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00035-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00035-1).
- Panjaitan, B. (2016). Pengaruh religiusitas terhadap perilaku mengakses situs porno pada dewasa awal beragama kristen. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental nursing: Concepts, process, and practice*. St Louis: Mosby Year Boook.

- Purnama, A. (2016). Pengaruh stres terhadap *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Ramdanu, A. (2016). *Pengaruh religiusitas mahasiswa muslim terhadap prasangka kepada orang yang menggunakan atribut islam*. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). Modul: Analisis data penelitian kuantitatif berbasis *classical test theory* dan *item response theory (Rasch model)*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Safari, T., & Saputra, N, E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology: Biophysical Interactions*. Toronto: John Wiley & Sons.
- Susanti, D., Yuliadi, I., & Agustin, R. 2014. Perbedaan tingkat stres ditinjau dari religiusitas dan kesepian pada pasien geriatri perempuan yang tinggal di rumah dan panti wredha wilayah Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Takwin, B. (2016). Menjadi mahasiswa. Retrieved from <http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18>.
- Thouless, R, H. (1972). *An Introduction to the psychology of religion*. London: Cambridge University Press.
- Utami, M, S. 2012. Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39 (1), 46 – 66.
- Wicaksana, B, Y. (2017). Hubungan antara stres akademik dan kecenderungan *impulsive buying* pada mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Yanto. (2016). *Statistika inferensi untuk penelitian minitab*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Zipjet. (2017). The 2017 global least and most stressfull cities ranking. *Retrieved from <https://www.zipjet.co.uk/2017-stressful-cities-ranking>*

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam, perkenalkan saya Rofiqoh Laili mahasiswi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir saya. Dengan ini, saya meminta kesediaan Saudara untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini.

Dalam mengisi kuesioner ini tidak diperlukan persiapan apapun, tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga diharapkan Saudara memberikan jawaban yang sejujurnya berdasarkan keadaan Saudara saat ini. Jawablah sesuai dengan perasaan dan pikiran yang pertama kali muncul setelah membaca masing-masing pernyataan.

Hasil dari kusioner ini akan diolah secara kelompok, sehingga nama Saudara tidak akan dicantumkan dalam publikasi. Seluruh identitas yang Saudara berikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.

Jika ada pertanyaan terkait kuesioner, dapat menghubungi saya melalui alamat email: rofiqohlaili07@gmail.com.

Keterlibatan Saudara akan sangat berguna bagi pengembangan ilmu psikologi. Saya sangat mengharapkan kesediaan Saudara dalam penelitian ini. Terimakasih atas perhatian Saudara.

Hormat saya,

Rofiqoh Laili
(1125140005)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat Email :

Usia :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

Angkatan :

Agama :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

(.....)

I. SKALA PERNYATAAN 1

Berikut ini terdapat 17 pernyataan. Baca dan pahami dengan baik semua pernyataan dibawah ini. Anda diminta memilih pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Jawaban yang anda pilih akan dijamin kerahasiaannya. Jawablah setiap pernyataan dengan skala berikut ini:

Sangat Tidak Setuju = STS

Tidak Setuju = TS

Setuju = S

Sangat Setuju = SS

Berilah tanda (✓) untuk mengisi jawaban anda pada kolom di bawah ini :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya percaya kekuatan Tuhan itu nyata				✓

II. DAFTAR PERNYATAAN

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya berpikir tentang topik-topik agama yang saya anut				
2.	Saya mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan				
3.	Penting bagi saya beribadah untuk diri sendiri				
4.	Saya merasa Tuhan ingin berkomunikasi dan menyampaikan sesuatu pada saya				
5.	Saya tertarik mempelajari topik-topik yang ada dalam agama saya				
6.	Saya percaya ada kehidupan setelah kematian				

III. SKALA PERNYATAAN 2

Berikut ini terdapat 41 pernyataan. Baca dan pahami dengan baik semua pernyataan dibawah ini. Anda diminta memilih pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Jawaban yang anda pilih akan dijamin kerahasiaannya. Jawablah setiap pernyataan dengan skala berikut ini:

Sangat Tidak Setuju = STS

Tidak Setuju = TS

Setuju = S

Sangat Setuju = SS

Berilah tanda (✓) untuk mengisi jawaban anda pada kolom di bawah ini :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak senang jika dikritik		✓		

IV. DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya cemas dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di tempat kuliah				
2.	Saya merasa tertekan jika menyelesaikan tugas kuliah dengan batas waktu yang singkat				
3.	Saya cemas saat menghadapi persaingan akademik di tempat kuliah				
4.	Saya cemas saat ketinggalan informasi mengenai perkuliahan				
5.	Saya takut teman saya tidak menyukai keberadaan saya				

Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres

TABLE 10.1 STRESS 200676WS.TXT Jun 5 15:22 2016
 INPUT: 65 Person 49 Item REPORTED: 65 Person 49 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73
 Person: REAL SEP.: 1.92 REL.: .79 ... Item: REAL SEP.: 4.52 REL.: .95

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S. E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
20	155	65	-.32	.19	1.77	3.7	1.84	4.0	A-.19	.33	35.4	55.3	Ab20
30	150	65	-.13	.20	1.60	3.0	1.62	3.0	B.32	.33	55.4	56.6	Ba2
21	158	65	-.43	.19	1.54	2.8	1.58	3.0	C-.01	.34	49.2	54.5	Ab21
5	157	65	-.39	.19	1.56	2.9	1.56	2.9	D.37	.33	44.6	54.8	Aa5
41	116	65	1.31	.21	1.52	2.7	1.54	2.8	E.33	.30	41.5	60.5	Ca2
22	133	65	.56	.21	1.38	2.0	1.50	2.5	F-.21	.32	67.7	62.9	Ab22
27	167	65	-.76	.19	1.44	2.4	1.46	2.5	G.23	.34	46.2	53.3	Ad27
38	148	65	-.05	.20	1.43	2.2	1.43	2.2	H.34	.33	46.2	57.5	Ba10
46	164	65	-.65	.19	1.31	1.8	1.38	2.1	I.14	.34	50.8	53.6	Cb7
34	146	65	.03	.20	1.32	1.7	1.31	1.7	J.37	.33	60.0	58.4	Ba6
35	178	65	-1.15	.19	1.31	1.8	1.31	1.8	K.29	.35	58.5	53.2	Ba7
47	164	65	-.65	.19	1.25	1.5	1.27	1.6	L.46	.34	56.9	53.6	Cb8
19	93	65	2.46	.24	1.22	1.4	1.14	.9	M.33	.26	56.9	61.2	Ab19
15	135	65	.48	.20	1.18	1.0	1.18	1.0	N.47	.32	66.2	62.5	Ad15
29	157	65	-.39	.19	1.13	.8	1.13	.8	O.42	.33	41.5	54.8	Ba1
6	166	65	-.72	.19	1.10	.7	1.12	.8	P.48	.34	60.0	53.5	Aa6
31	151	65	-.17	.20	1.07	.4	1.07	.4	Q.37	.33	56.9	56.4	Ba3
16	131	65	.64	.21	1.02	.2	1.03	.2	R.11	.32	75.4	63.1	Ab16
48	150	65	-.13	.20	1.00	.1	1.02	.2	S.05	.33	61.5	56.6	Cb9
40	99	65	2.13	.23	.99	.0	.97	-.1	T.39	.28	61.5	58.6	Ca1
45	188	65	-1.54	.18	.88	-.2	.87	-.2	U.38	.35	58.5	54.0	Cb6
24	145	65	.07	.20	.96	-.2	.94	-.3	V.45	.33	56.9	58.7	Ac24
13	186	65	-1.43	.19	.95	-.3	.95	-.3	W.31	.35	58.5	53.8	Ab13
3	153	65	-.24	.20	.95	-.3	.94	-.3	X.55	.33	55.4	55.7	Aa3
42	167	65	-.76	.19	.93	-.4	.94	-.3	Y.30	.34	56.9	53.3	Ca3
4	199	65	-1.89	.19	.92	-.5	.94	-.4	X.11	.35	63.1	53.7	Aa4
36	145	65	.07	.20	.93	-.3	.92	-.4	w.41	.33	52.3	58.7	Ba8
39	150	65	-.13	.20	.92	-.4	.92	-.4	v.39	.33	58.5	56.6	Ba11
32	174	65	-1.01	.19	.90	-.6	.92	-.4	u.33	.35	61.5	53.2	Ba4
14	191	65	-1.61	.19	.89	-.7	.90	-.6	t.13	.35	64.6	54.1	Ab14
43	123	65	.99	.21	.90	-.5	.89	-.6	s.40	.31	64.6	62.6	Ca4
7	144	65	.11	.20	.88	-.6	.87	-.7	r.62	.32	60.0	59.2	Aa7
28	135	65	.48	.20	.86	-.7	.86	-.8	q.51	.32	60.0	62.5	Ad28
18	201	65	-1.97	.19	.84	-1.1	.84	-1.0	p.13	.35	64.6	53.4	Ab18
26	142	65	.19	.20	.75	-1.4	.76	-1.4	o.49	.32	60.0	60.1	Ac26
23	140	65	.27	.20	.76	-1.4	.75	-1.5	n.43	.32	63.1	60.8	Ac23
17	125	65	.90	.21	.75	-1.4	.74	-1.5	m.53	.31	70.8	62.9	Ab17
44	107	65	1.73	.22	.73	-1.6	.74	-1.6	l.46	.29	67.7	58.4	Ca5
1	135	65	.48	.20	.72	-1.6	.71	-1.7	k.15	.32	61.5	62.5	Aa1
10	125	65	.90	.21	.70	-1.6	.70	-1.9	j.61	.31	66.2	62.9	Aa10
9	137	65	.39	.20	.70	-1.6	.69	-1.8	i.41	.32	73.8	62.0	Aa9
2	178	65	-1.15	.19	.68	-2.2	.69	-2.1	h.47	.35	61.5	53.2	Aa2
33	186	65	-1.43	.19	.67	-2.3	.68	-2.3	g.45	.35	73.8	53.8	Ba5
49	130	65	.69	.21	.65	-2.1	.66	-2.1	f.40	.31	73.8	63.2	Cb10
12	117	65	1.26	.21	.66	-2.2	.66	-2.3	e.35	.30	70.8	60.8	Aa12
25	133	65	.86	.21	.61	-2.4	.61	-2.5	d.25	.32	78.5	62.9	Ac25
37	134	65	.52	.21	.52	-3.2	.52	-3.2	c.35	.32	84.6	62.7	Ba9
8	125	65	.90	.21	.48	-3.6	.48	-3.6	b.51	.31	78.5	62.9	Aa8
11	123	65	.99	.21	.29	-5.7	.29	-5.7	a.48	.31	87.7	62.6	Aa11
MEAN	148.1	65.0	.00	.20	.99	-.2	1.00	-.2			61.6	58.0	

Item CATEGORY/OPTION/DISTRACTOR FREQUENCIES: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	DATA CODE	SCORE VALUE	DATA COUNT	AVERAGE %	S.E. ABILITY	OUTFIT MNSQ	PTHEA CORR.	Item
--------------	-----------	-------------	------------	-----------	--------------	-------------	-------------	------

TABLE 3.1 STRESS ZOU611WS.TXT Jun 6 15:26 2018
 INPUT: 65 Person 49 Item REPORTED: 65 Person 49 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 65 MEASURED Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	111.6	49.0	-.48	.23	1.01	-.6	1.00	-.6
S.D.	10.5	.0	.57	.01	.78	3.2	.76	3.1
MAX.	130.0	49.0	.46	.27	4.33	9.5	4.20	9.3
MIN.	77.0	49.0	-2.51	.22	.32	-4.6	.33	-4.5
REAL RMSE	.26	TRUE SD	.50	SEPARATION	1.92	Person	RELIABILITY	.79
MODEL RMSE	.23	TRUE SD	.52	SEPARATION	2.25	Person	RELIABILITY	.83
S.E. OF Person MEAN = .07								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .83

SUMMARY OF 49 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	148.1	65.0	.00	.20	.99	-.2	1.00	-.2
S.D.	24.8	.0	.98	.01	.32	1.9	.33	1.9
MAX.	201.0	65.0	2.46	.24	1.77	3.7	1.84	4.0
MIN.	93.0	65.0	-1.97	.19	.29	-5.7	.29	-5.7
REAL RMSE	.21	TRUE SD	.96	SEPARATION	4.52	Item	RELIABILITY	.95
MODEL RMSE	.20	TRUE SD	.96	SEPARATION	4.80	Item	RELIABILITY	.96
S.E. OF Item MEAN = .14								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00
 3185 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 5929.34 with 3070 d.f. p=.0000
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .6216

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Religiusitas

TABLE 10.1 Ideologi Rlg ZOU729WS.TXT Jul 24 9:05 2018
 INPUT: 65 Person 3 Item REPORTED: 65 Person 3 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73
 Person: REAL SEP.: 1.39 REL.: .66 ... Item: REAL SEP.: 10.79 REL.: .99

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
1	252	65	-4.63	.52	1.00	.1	.39	-.8	A .50	.51	94.6	90.5	Ba1
3	165	65	6.03	.33	.93	-.3	.98	.0	B .88	.88	82.1	78.5	Ba3
2	234	65	-1.40	.36	.96	-.1	.71	-.2	a .73	.71	83.9	82.6	Ba2
MEAN	217.0	65.0	.00	.40	.96	-.1	.69	-.3			86.9	83.9	
S.D.	37.5	.0	4.46	.08	.03	.1	.24	.3			5.5	5.0	

TABLE 10.3 Ideologi Rlg ZOU729WS.TXT Jul 24 9:05 2018
 INPUT: 65 Person 3 Item REPORTED: 65 Person 3 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

TABLE 10.1 Intellectual Rlg ZOU776WS.TXT Jul 24 9:08 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 1.16 REL.: .57 ... Item: REAL SEP.: 2.86 REL.: .89

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
3	200	65	1.05	.27	1.54	2.3	1.88	3.0	A .67	.71	66.1	69.8	Ab2
4	210	65	.23	.30	1.06	.3	1.04	.2	B .72	.72	74.6	76.2	Ab3
2	227	65	-1.59	.34	.64	-1.7	.52	-1.8	b .78	.70	88.1	81.1	Ab1
1	209	65	.32	.30	.59	-2.0	.49	-2.2	a .75	.72	83.1	76.0	Aa1
MEAN	211.5	65.0	.00	.30	.96	-.3	.98	-.2			78.0	75.8	
S.D.	9.8	.0	.97	.02	.38	1.8	.56	2.1			8.4	4.0	

TABLE 10.3 Intellectual Rlg ZOU776WS.TXT Jul 24 9:08 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

TABLE 10.1 Pengalaman Rlg ZOU001WS.TXT Jul 24 9:24 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: .82 REL.: .40 ... Item: REAL SEP.: 2.66 REL.: .88

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
1	221	65	1.38	.29	1.06	.3	1.78	2.1	A .69	.75	74.4	73.5	Ea1
4	230	65	-.46	.35	1.36	1.2	1.47	1.3	B .70	.75	69.8	75.9	Eb2
2	237	65	-.43	.37	.85	-.6	.79	-.7	b .75	.71	79.1	76.5	Ea2
3	244	65	-1.41	.38	.60	-2.1	.50	-1.7	a .74	.64	93.0	77.9	Eb1
MEAN	233.0	65.0	.00	.35	.96	-.3	1.14	.3			79.1	76.0	
S.D.	8.5	.0	1.03	.04	.28	1.2	.51	1.5			8.7	1.6	

TABLE 10.3 Pengalaman Rlg ZOU001WS.TXT Jul 24 9:24 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

TABLE 10.1 Praktik Pribadi Rlg ZOU545WS.TXT Jul 24 9:22 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 3 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 1.13 REL.: .56 ... Item: REAL SEP.: 4.00 REL.: .94

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		Item
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%	
4	222	65	2.54	.42	1.18	.8	1.82	1.8	A .72	.80	82.9	81.2	Da4
3	247	65	-2.00	.48	.79	-.7	1.58	1.0	B .72	.70	92.7	85.2	Da3
2	231	65	1.02	.41	.81	-.8	.91	-.1	b .82	.79	87.8	80.9	Da2
1	245	65	-1.56	.46	.71	-1.0	.46	-1.1	a .78	.73	87.8	84.6	Da1
MEAN	236.3	65.0	.00	.44	.87	-.4	1.19	.4			87.8	83.0	
S.D.	10.3	.0	1.86	.03	.18	.7	.54	1.1			3.4	2.0	

TABLE 10.3 Praktik Pribadi Rlg ZOU545WS.TXT Jul 24 9:22 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 3 CATS WINSTEPS 3.73

TABLE 10.1 Publik Praktik Rlg ZOU560WS.TXT Jul 24 9:19 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 1.89 REL.: .78 ... Item: REAL SEP.: 6.82 REL.: .98

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		Item
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%	
4	165	65	3.51	.30	1.28	1.5	1.22	.9	A .80	.84	72.4	73.8	Cb2
1	212	65	-.97	.30	1.04	-.3	1.20	.8	B .73	.75	69.0	74.0	Ca1
2	228	65	-2.51	.32	.98	-.1	.90	-.1	b .72	.70	77.6	76.1	Ca2
3	202	65	-.03	.31	.60	-2.4	.55	-2.2	a .85	.79	82.8	75.0	Cb1
MEAN	201.8	65.0	.00	.31	.97	-.2	.97	-.1			75.4	74.7	
S.D.	23.2	.0	2.21	.01	.25	1.4	.27	1.3			5.2	.9	

TABLE 10.3 Publik Praktik Rlg ZOU560WS.TXT Jul 24 9:19 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

TABLE 3.1 Ideologi R1g ZOU729WS.TXT Jul 24 9:05 2018
 INPUT: 65 Person 3 Item REPORTED: 65 Person 3 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 56 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL		MEASURE	MODEL	INFIT		OUTFIT	
	SCORE	COUNT			ERROR	MNSQ	ZSTD	MNSQ
MEAN	9.7	3.0	4.98	1.89	.81	-.5	.69	-.3
S.D.	1.1	.0	3.02	.66	1.42	1.1	1.30	.9
MAX.	11.0	3.0	9.00	2.97	7.76	2.7	5.74	2.2
MIN.	6.0	3.0	-3.09	1.29	.00	-1.4	.00	-1.3
REAL RMSE	2.26	TRUE SD	2.01	SEPARATION	.89	Person	RELIABILITY	.44
MODEL RMSE	2.00	TRUE SD	2.27	SEPARATION	1.13	Person	RELIABILITY	.56
S.E. OF Person MEAN = .41								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 9 Person

SUMMARY OF 65 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL		MEASURE	MODEL	INFIT		OUTFIT	
	SCORE	COUNT			ERROR	MNSQ	ZSTD	MNSQ
MEAN	10.0	3.0	6.04	1.93				
S.D.	1.3	.0	3.85	.62				
MAX.	12.0	3.0	12.61	2.97				
MIN.	6.0	3.0	-3.09	1.29	.00	-1.4	.00	-1.3
REAL RMSE	2.25	TRUE SD	3.13	SEPARATION	1.39	Person	RELIABILITY	.66
MODEL RMSE	2.03	TRUE SD	3.27	SEPARATION	1.62	Person	RELIABILITY	.72
S.E. OF Person MEAN = .48								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .98
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .55

SUMMARY OF 3 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL		MEASURE	MODEL	INFIT		OUTFIT	
	SCORE	COUNT			ERROR	MNSQ	ZSTD	MNSQ
MEAN	217.0	65.0	.00	.40	.96	-.1	.69	-.3
S.D.	37.5	.0	4.46	.08	.03	.1	.24	.3
MAX.	252.0	65.0	6.03	.52	1.00	.1	.98	.0
MIN.	165.0	65.0	-4.63	.33	.93	-.3	.39	-.8
REAL RMSE	.41	TRUE SD	4.44	SEPARATION	10.79	Item	RELIABILITY	.99
MODEL RMSE	.41	TRUE SD	4.44	SEPARATION	10.79	Item	RELIABILITY	.99
S.E. OF Item MEAN = 3.15								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99
 168 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 128.51 with 108 d.f. p=.0868
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .3411

TABLE 3.1 Intellectual Rlg ZOU776WS.TXT Jul 24 9:08 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 59 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	12.7	4.0	2.40	1.18	1.04	-.1	.98	-.1
S.D.	1.5	.0	1.97	.13	1.57	1.1	1.53	1.0
MAX.	15.0	4.0	5.47	1.29	8.45	3.1	7.97	2.8
MIN.	10.0	4.0	-.79	.84	.12	-1.1	.10	-.9
REAL RMSE	1.45	TRUE SD	1.33	SEPARATION	.91	Person	RELIABILITY	.46
MODEL RMSE	1.19	TRUE SD	1.57	SEPARATION	1.33	Person	RELIABILITY	.64
S.E. OF Person MEAN = .26								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 6 Person

SUMMARY OF 65 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	13.0	4.0	2.83	1.25				
S.D.	1.7	.0	2.29	.25				
MAX.	16.0	4.0	6.97	1.92				
MIN.	10.0	4.0	-.79	.84	.12	-1.1	.10	-.9
REAL RMSE	1.50	TRUE SD	1.73	SEPARATION	1.16	Person	RELIABILITY	.57
MODEL RMSE	1.27	TRUE SD	1.91	SEPARATION	1.50	Person	RELIABILITY	.69
S.E. OF Person MEAN = .29								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .67

SUMMARY OF 4 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	211.5	65.0	.00	.30	.96	-.3	.98	-.2
S.D.	9.8	.0	.97	.02	.38	1.8	.56	2.1
MAX.	227.0	65.0	1.05	.34	1.54	2.3	1.88	3.0
MIN.	200.0	65.0	-1.59	.27	.59	-2.0	.49	-2.2
REAL RMSE	.32	TRUE SD	.92	SEPARATION	2.86	Item	RELIABILITY	.89
MODEL RMSE	.30	TRUE SD	.93	SEPARATION	3.05	Item	RELIABILITY	.90
S.E. OF Item MEAN = .56								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00
 236 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 264.42 with 172 d.f. p=.0000
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .4350

TABLE 3.1 Pengalaman Rlg ZOU001WS.TXT Jul 24 9:24 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 43 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	13.5	4.0	2.60	1.12	1.07	.0	1.13	.0
S.D.	1.2	.0	1.50	.09	1.62	1.2	2.03	1.1
MAX.	15.0	4.0	4.56	1.25	8.33	3.9	9.90	3.5
MIN.	12.0	4.0	.70	1.01	.16	-1.1	.14	-1.0
REAL RMSE	1.38	TRUE SD	.57	SEPARATION	.41	Person	RELIABILITY	.15
MODEL RMSE	1.13	TRUE SD	.99	SEPARATION	.88	Person	RELIABILITY	.43
S.E. OF Person MEAN = .23								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 22 Person

SUMMARY OF 65 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	14.3	4.0	3.80	1.40				
S.D.	1.5	.0	2.07	.40				
MAX.	16.0	4.0	6.13	1.95				
MIN.	12.0	4.0	.70	1.01	.16	-1.1	.14	-1.0
REAL RMSE	1.60	TRUE SD	1.31	SEPARATION	.82	Person	RELIABILITY	.40
MODEL RMSE	1.46	TRUE SD	1.47	SEPARATION	1.01	Person	RELIABILITY	.50
S.E. OF Person MEAN = .26								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00

CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .67

SUMMARY OF 4 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	233.0	65.0	.00	.35	.96	-.3	1.14	.3
S.D.	8.5	.0	1.03	.04	.28	1.2	.51	1.5
MAX.	244.0	65.0	1.38	.38	1.36	1.2	1.78	2.1
MIN.	221.0	65.0	-1.41	.29	.60	-2.1	.50	-1.7
REAL RMSE	.36	TRUE SD	.97	SEPARATION	2.66	Item	RELIABILITY	.88
MODEL RMSE	.35	TRUE SD	.97	SEPARATION	2.80	Item	RELIABILITY	.89
S.E. OF Item MEAN = .60								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00

172 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 187.28 with 124 d.f. p=.0002

Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .4483

TABLE 3.1 Praktik Pribadi Rlg ZOU545WS.TXT Jul 24 9:22 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 3 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 41 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	13.7	4.0	3.20	1.41	.85	-.3	1.12	.0
S.D.	1.2	.0	2.15	.06	1.02	1.1	2.06	1.1
MAX.	15.0	4.0	5.69	1.48	3.33	2.4	9.90	3.3
MIN.	12.0	4.0	.09	1.29	.17	-1.0	.14	-.8
REAL RMSE	1.64	TRUE SD	1.39	SEPARATION	.85	Person	RELIABILITY	.42
MODEL RMSE	1.41	TRUE SD	1.62	SEPARATION	1.15	Person	RELIABILITY	.57
S.E. OF Person MEAN = .34								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 24 Person

SUMMARY OF 65 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	14.5	4.0	4.80	1.64				
S.D.	1.4	.0	2.70	.30				
MAX.	16.0	4.0	7.54	2.02				
MIN.	12.0	4.0	.09	1.29	.17	-1.0	.14	-.8
REAL RMSE	1.79	TRUE SD	2.02	SEPARATION	1.13	Person	RELIABILITY	.56
MODEL RMSE	1.66	TRUE SD	2.13	SEPARATION	1.28	Person	RELIABILITY	.62
S.E. OF Person MEAN = .34								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .75

SUMMARY OF 4 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	236.3	65.0	.00	.44	.87	-.4	1.19	.4
S.D.	10.3	.0	1.86	.03	.18	.7	.54	1.1
MAX.	247.0	65.0	2.54	.48	1.18	.8	1.82	1.8
MIN.	222.0	65.0	-2.00	.41	.71	-1.0	.46	-1.1
REAL RMSE	.45	TRUE SD	1.81	SEPARATION	4.00	Item	RELIABILITY	.94
MODEL RMSE	.44	TRUE SD	1.81	SEPARATION	4.09	Item	RELIABILITY	.94
S.E. OF Item MEAN = 1.08								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00
 164 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 133.13 with 119 d.f. p=.1776
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .3346

TABLE 3.1 Publik Praktik Rlg ZOU560WS.TXT Jul 24 9:19 2018
 INPUT: 65 Person 4 Item REPORTED: 65 Person 4 Item 4 CATS WINSTEPS 3.73

SUMMARY OF 58 MEASURED (NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	12.0	4.0	2.72	1.20	.98	-.1	.97	-.1
S.D.	1.8	.0	2.51	.17	.98	1.1	1.13	1.0
MAX.	15.0	4.0	7.43	1.75	4.95	2.9	6.11	2.4
MIN.	6.0	4.0	-5.77	1.07	.11	-1.2	.09	-1.1
REAL RMSE	1.43	TRUE SD	2.07	SEPARATION	1.45	Person	RELIABILITY	.68
MODEL RMSE	1.21	TRUE SD	2.20	SEPARATION	1.82	Person	RELIABILITY	.77
S.E. OF Person MEAN = .33								

MAXIMUM EXTREME SCORE: 7 Person

SUMMARY OF 65 MEASURED (EXTREME AND NON-EXTREME) Person

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	12.4	4.0	3.48	1.30				
S.D.	2.1	.0	3.24	.33				
MAX.	16.0	4.0	9.83	2.13				
MIN.	6.0	4.0	-5.77	1.07	.11	-1.2	.09	-1.1
REAL RMSE	1.52	TRUE SD	2.86	SEPARATION	1.89	Person	RELIABILITY	.78
MODEL RMSE	1.34	TRUE SD	2.95	SEPARATION	2.20	Person	RELIABILITY	.83
S.E. OF Person MEAN = .41								

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .78

SUMMARY OF 4 MEASURED (NON-EXTREME) Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	201.8	65.0	.00	.31	.97	-.2	.97	-.1
S.D.	23.2	.0	2.21	.01	.25	1.4	.27	1.3
MAX.	228.0	65.0	3.51	.32	1.28	1.5	1.22	.9
MIN.	165.0	65.0	-2.51	.30	.60	-2.4	.55	-2.2
REAL RMSE	.32	TRUE SD	2.19	SEPARATION	6.82	Item	RELIABILITY	.98
MODEL RMSE	.31	TRUE SD	2.19	SEPARATION	7.08	Item	RELIABILITY	.98
S.E. OF Item MEAN = 1.28								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000
 Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -1.00
 232 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 257.98 with 169 d.f. p=.0000
 Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): .4212

Lampiran 5. Data Deskriptif

		Statistics	
		Stres	Religiusitas
N	Valid	340	340
	Missing	0	0
Mean		95.58	47.39
Median		96.00	47.00
Mode		93	47
Std. Deviation		10.664	4.759
Variance		113.714	22.646
Skewness		-.084	-.248
Std. Error of Skewness		.132	.132
Kurtosis		-.157	-.139
Std. Error of Kurtosis		.264	.264
Range		55	24
Minimum		70	32
Maximum		125	56
Sum		32496	16113
Percentiles	25	88.00	44.00
	50	96.00	47.00
	75	103.00	51.00

Lampiran 6. Output Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		DV	IV	Unstandardized Residual
N		340	340	340
Normal Parameters ^a	Mean	-.34	3.85	.0000000
	Std. Deviation	.701	2.149	.67200929
Most Extreme Differences	Absolute	.046	.168	.034
	Positive	.028	.168	.032
	Negative	-.046	-.080	-.034
Kolmogorov-Smirnov Z		.843	3.107	.623
Asymp. Sig. (2-tailed)		.477	.000	.833

a. Test distribution is Normal.

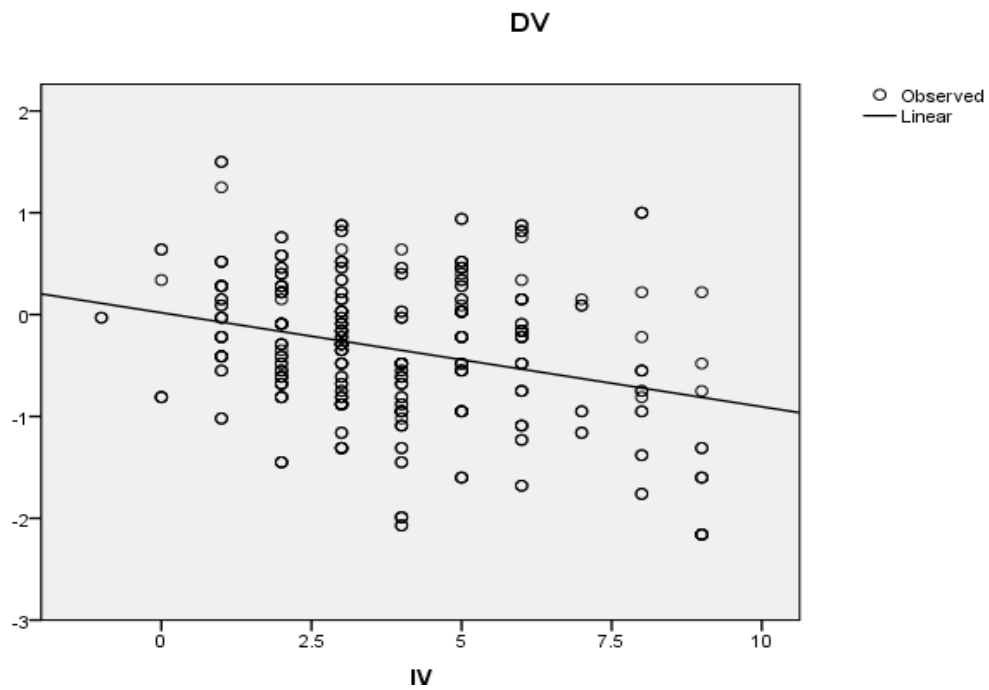
Lampiran 7. Output Uji Linearitas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: DV

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.080	29.481	1	338	.000	.019	-.092

The independent variable is IV.



Lampiran 8. Output Uji Hipotesis (Analisis Regresi)

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
DV	-.34	.701	340
IV	3.85	2.149	340

Correlations

		DV	IV
Pearson Correlation	DV	1.000	-.283
	IV	-.283	1.000
Sig. (1-tailed)	DV	.	.000
	IV	.000	.
N	DV	340	340
	IV	340	340

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	IV ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: DV

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.078	.673

a. Predictors: (Constant), IV

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.353	1	13.353	29.481	.000 ^a
	Residual	153.091	338	.453		
	Total	166.444	339			

a. Predictors: (Constant), IV


b. Dependent Variable: DV

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.019	.075		.248	.804
	IV	-.092	.017	-.283	-5.430	.000

a. Dependent Variable: DV

Lampiran 9. Surat Expert Judgement



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Building Future Leaders

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

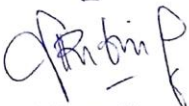
Nama	: Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP	: 198005212008012008
Prodi	: Psikologi
Pendidikan Terakhir	: S2
Bidang Keahlian	: Psikologi Pendidikan
No. HP	: 08128082181

Menyatakan bahwa instrumen "*Religiuitas*" yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu perbaikan / tidak dapat digunakan*

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 25 Juni 2018

Validator,



Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP. 198005212008012008



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

KAMPUS D Jalan Halimun No. 2 Kel. Guntur Kec. Setiabudi Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 email : psikologi@unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP : 198005212008012008
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
No. HP : 08128082181

Menyatakan bahwa instrumen "*Stres*" yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu perbaikan / tidak dapat digunakan*

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 25 Juni 2018

Validator,

Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP. 198005212008012008

Lampiran 10. Lembar Saran

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Ryiqoh Luli
 Nomor registrasi : _____
 Program Studi : _____
 Nama penguji : Mawna
 Program Studi : _____
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Masalah UNJ nya mana?
02.	Pastikan lagi alat ukur mengukur distress bukan eustres.
03.	Definisi konseptual, Definisi operasional, Item harus sesuai.
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 26 April.....2018


Seminar Proposal Skripsi
 Prodi Psikologi FPPsi UNJ
 Penguji.

Mawna
 Mawna

NIP. 19841014 201504 2001.....

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Rofiqoh Laili
 Nomer registrasi : 1725140005
 Program Studi : Psikologi
 Nama penguji : Dr. phil. Zahra Atbar, M.Psi.
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Perbaiki abstrak penelitiannya
02.	Latar belakang masalah diperbaiki lagi → dikaitkan dengan
03.	konsep penelitiannya lagi ⊕ Penjelasan mengenai sumber registrasinya
04.	kerangka berpikir dan pembahasannya diperbaiki lagi
05.	Alat ukur harus ketepatan penelitian
06.	
07.	ACC
08.	10/08-2018
09.	
10.	

Jakarta, 06 Agustus 2018
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
 Penguji.



NIP.

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Rofiqul Laili
 Nomor registrasi : 1125140005
 Program Studi : Psikologi
 Nama penguji : Dwi Kencana Wulan
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	VARIABLE <u>stress</u> atau lebih ke stress akademik ? ✓
02.	Perbaiki abstrak. ✓
03.	Instrumen ✓
04.	Sampuran survey / jawaban cara lain rinci yg diperoleh & wawancara data B yg diperoleh
05.	
06.	Perbaiki Implikasi
07.	
08.	
09.	
10.	

10 Agustus 2018


 Rofiqul Laili

Jakarta, 6 Agustus 2018
 Panitia Ujian Skripsi Sarjana
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
 Penguji.


 Dwi Kencana Wulan
 NIP. 10821212 2014 04 2009

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Rofiqoh Laili, lahir di Jakarta, 07 Desember 1995. Peneliti merupakan anak dari pasangan yang bernama Sulistiono dan Supiyati. Peneliti merupakan anak pertama dari empat bersaudara.

Pendidikan yang ditempuh oleh peneliti berawal dari Sekolah Dasar Negeri 03 Pagi Rawasari, Jakarta Pusat. Setelahnya peneliti melanjutkan sekolahnya di SMP Negeri 47 Jakarta dan SMA Negeri 27 Jakarta. Setelah lulus SMA, peneliti melanjutkan kuliah di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi Program Studi Psikologi. Selama perkuliahan, peneliti aktif dalam berbagai kegiatan dan organisasi kemahasiswaan. Peneliti juga mengikuti organisasi Keluarga Mahasiswa Psikologi periode 2016-2017 divisi PSDM dan *Psychological Health Care*. Kontak yang dapat dihubungi melalui rofiqohlaili07@gmail.com