HUBUNGAN TINGKAT *RELIGIUSITAS* DENGAN KEMAMPUAN *COPING STRESS* SISWA DI SMAN 2 PAYAKUMBUH

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:

AZZATI NUR LAILI
NIM: 2617106

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

1443H/2022M

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **Azzati Nur Laili (2617106)** dengan judul skripsi "**Hubungan Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh"** memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah diperiksa dan memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk di Sidang Munaqasyah pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) M. Syech Djamil Djambek Bukittinggi.

Bukittinggi, 8 Juli 2022

Pembimbing,

Budi Santosa, S. Ag., M. Pd

NIP. 197304102009011006

ABSTRAK

Azzati Nur Laili, NIM 2617106, Program STudi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Judul: Hubungan Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN Payakumbuh

Banyaknya masalah yang terjadi dan semakin banyak *stressor* yang timbul, maka semakin meningkat pula stres pada remaja. Berkaitan hal ini, shalat dapat menjadi *coping mechanism*, yaitu perilaku ketika mengatasi masalah dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* seseorang serta mengetahui besaran hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* tersebut.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas X dan XI MIPA dengan jumlah sampel 60 siswa. Sampel yang diambil menggunakan teknik *kuota sampling*. Pengambilan data menggunakan instrument angket dengan skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlations*) diketahui nilai r hitung untuk hubungan tingkat *Religiusitas* (X) dengan kemampuan *Coping Stress* (Y) adalah sebesar 0.479 r tabel df n-2 (60-2) 58 yaitu 0.254, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress*. Karena r hitung atau *Pearson Correlations* dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa didapat hasil adanya korelasi yang positif antara tingkat *religiusitas* (ibadah shalat) dengan kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh. Para peneliti lain yang tertarik mengenai masalah ini disarankan untuk mengkaji kembali masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan lebih cermat dalam mengendalikan variabel lain yang diperkirakan akan banyak berpengaruh dalam hasil penelitian kelak, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas lagi dengan melibatkan faktor-faktor yang lain, seperti jenis kelamin, tipe kepribadian, dan sebagainya.

Kata Kunci: *Religiusitas*, Ibadah Shalat, *Coping Stress*, Stres Akademik.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Alhamdulillah Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh**". Salawat beserta salam penulis ucapakan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi Wassalam* yang telah berjuang membawa manusia dari zaman jahiliyah menuuju zaman yang islamiah dan ilmiah seperti sekarang. Serta ucapan terimakasih penulis untuk kedua orangtua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang dan selalu memberikan perhatian, nasehat, dorongan, dukungan dan motivasi serta do'a dalam mewujudkan cita-cita penulis.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik dalam menyelesaikan pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Pada kesempatan kali ini, penulis menyadari dari awal hingga akhir penulisan skripsi tidak sedikit kendala dan kesulitan yang dihadapi, namun berkat petunjuk, bimbingan dan arahan serta bantuan dari berbagai pihak penulisan ini dapat teratasi. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ridha Ahida, M. Hum, selaku Rektor UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
2. Bapak Wakil Rektor UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Bapak Dr. Asyari, S. Ag., M. Si selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. Novi Hendri, M. Ag, selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Miswardi, S. H., M. Hum, selaku Wakil Rektor III.

3. Bapak/Ibu Dekan serta Wakil Dekan, Ibu Dr. Zulfani Sesmiarni, M. Pd, selaku Dekan, Bapak Dr. Iswantir, M. Ag, selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Charles, S. Ag., M. Pd. I, selaku Wakil Dekan II, Bapak Dr. Supratman Zakir, M. Pd., M. Kom, selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam menambah ilmu pengetahuan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
4. Ibu Alfi Rahmi, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Oktarina Yusra, MA, selaku Dosen penasehat Akdemik (PA).
6. Bapak Budi Santosa, S. Ag., M. Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, dorongan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen Staf Program Studi Bimbingan dan Konseling.
8. Bapak M. Arif, S. Pd. I, M. Ed, Ph. D dan Ibu Dr. Fadhilla Yusri, M. Pd., Kons, selaku narasumber penelitian pada saat seminar proposal yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Ibu Dr. Rahmi, MA, Bapak Dodi Pasila Putra, M. Pd, dan Bapak Ahmad Masrur Firosad, S. Pd. I, M. Pd, selaku dosen yang sudah bersedia membantu penulis memvalidasi instrumen penelitian.
10. Bapak/Ibu dosen serta Karyawan/i UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
11. Pimpinan serta Karyawan/i perpustakaan UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang telah menyediakan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Bapak Drs. Dafrimal, M. Si, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Payakumbuh yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis dalam segala fasilitas di sekolah.
13. Ibu Irianismar selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 2 Payakumbuh yang telah membantu dan membimbing penulis dalam pengambilan data di lapangan.

14. Bapak/Ibu staf TU dan dewan guru SMAN 2 Payakumbuh, yang telah memberikan bantuan dan banyak dorongan serta arahan demi terselesaikannya skripsi ini.
15. Siswa-siswi Kelas X dan XI MIPA yang telah berpartisipasi membantu penulis dalam pengisian instrumen penelitian.
16. Nadya Savira, Syarifa Aini, dan Putri Cahya Ningsih yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada pihak terkait yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.
18. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.*

Akhir kata penulis memohon kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, semoga semua jasa dan kebaikan yang ada dibalas oleh-Nya dengan balasan yang baik dan setimpal. Aamiin. Penulis menyampaikan maaf yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas kesalahan dan kekhilafan penulis.

Bukittinggi, Juli 2022

Penulis,

Azzati Nur Laili

NIM. 2617106

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR DIAGRAM ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 11
C. Batasan Masalah..... 11
D. Rumusan Masalah 11
E. Tujuan Penelitian 12
F. Manfaat Penilitian 12
G. Penjelasan Judul 13
H. Sistematika Penulisan 15

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. *Religiusitas* 16
    1. Pengertian *Religiusitas* 16
    2. Dasar *Religiusitas* 19
    3. Dimensi *Religiusitas*..... 22
    4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Religiusitas* 24
    5. Karakteristik Individu yang Mempengaruhi *Religiusitas*..... 26
    6. *Religiusitas* dalam Aspek Ibadah Shalat..... 27
    7. Indikator Ibadah Shalat 28

B. *Coping Stress* 30
1. Pengertian *Coping Stress* 30
2. Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress* 33
3. Jenis-jenis *Coping Stress* 37
4. Stres Akademik 39
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 41
6. Reaksi terhadap Stres Akademik 43
C. Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* 45
D. Hasil Penelitian yang Relevan 46
E. Kerangka Konseptual 49
F. Hipotesis Penelitian 50

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 51
B. Lokasi Penelitian 51
C. Populasi dan Sampel 52
D. Teknik Pengumpulan Data 55
E. Metode Analisis Instrumen 57
F. Teknik Analisis Data 61

BAB IV HASIL PENELIRIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian 65
B. Analisis Data 67
C. Pembahasan 73
D. Keterbatasan Penelitian 76

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 78
B. Saran 79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Populasi Siswa Kelas X MIPA SMAN 2 Payakumbuh ..53

Tabel 3.2 Populasi Siswa Kelas XI MIPA SMAN 2 Payakumbuh 53

Tabel 3.3 Sampel Siswa Kelas X MIPA SMAN 2 Payakumbuh 55

Tabel 3.4 Sampel Siswa Kelas XI MIPA SMAN 2 Payakumbuh 55

Tabel 3.5 Skor dalam skala *likert* 57

Tabel 3.6 Interpretasi Koefisien Korelasi r *Product Moment* 63

Tabel 4.1 *Statistics Descriptive* Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress* 65

Tabel 4.2 Data Distribusi Frekuensi Tingkat *Religiusitas* 66

Tabel 4.3 Data Distribusi Frekuensi *Coping Stress* 67

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress* 68

Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress* 69

Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress* 70

Tabel 4.7 Interpretasi Koefisien Korelasi r *Product Moment* 71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 49

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Data Distribusi Frekuensi *Religiusitas* 66

Diagram 4.2 Data Distribusi Frekuensi *Coping Stress* 67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala Uji Coba Penelitian

1. Lampiran A. 1 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Penelitian 85
2. Lampiran A. 2 Instrumen Uji Coba Penelitian 87
3. Lampiran A. 3 Tabulasi Uji Coba Instrumen Penelitian 97

LAMPIRAN B. Penelitian

1. Lampiran B. 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian 102
2. Lampiran B. 2 Instrumen Penelitian 104
3. Lampiran B. 3 Tabulasi Instrumen Penelitian 109
4. Lampiran B. 4 Surat Permohonan Validasi Angket 111
5. Lampiran B. 5 Lembar Validasi Instrumen 112
6. Lampiran B. 6 SK Pembimbing 119
7. Lampiran B. 7 Surat Izin Penelitian dari Kampus 120
8. Lampiran B. 8 Surat Balasan Penelitian dari Sekolah 121
9. Lampiran B. 9 Surat Bebas Plagiat 122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah mampu memenuhi beberapa kebutuhan siswa bahkan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa yang akan datang. Pendidikan juga salah satu kebutuhan penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia.

Undang-Undang RI No. 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mendefinisikan bahwa:

> Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.[1]

Tujuan pendidikan nasional tersebut merupakan kondisi ideal yang senantiasa diupayakan melalui proses pendidikan terutama di sekolah. Keberhasilan pendidikan dapat dicapai melalui jalur informal, formal dan non formal. Proses pendidikan di sekolah menjadikan siswa/peserta didik sebagai subjek pendidikan yang dididik dan diajar secara klasikal oleh guru/pendidik yang bertujuan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa.[2] Dalam hal

[1] Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003, Pasal 1, Ayat 1.

[2] Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, Ifdhil Ifdhil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar", *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. *4* No. 1, (April 2018), 40-47.

ini, siswa sebagai kategori remaja merupakan masa *storm and stress*, yaitu masa yang bergejolak dan berisi konflik serta adanya perubahan suasana hati yang mampu menyebabkan depresi. Kondisi ini disebabkan karena banyak terjadinya berbagai goncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya.[3] Dan salah satunya disebabkan oleh masalah pendidikan di sekolah. Contohnya seperti tuntutan belajar yang semakin tinggi.

Perubahan tuntutan belajar dari masa-masa sebelumnya juga menyebabkan gejala stres, kondisi ini disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Melihat dari tahun ke tahun pihak Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang selalu meningkat. Tuntutan yang tinggi tersebut seringkali menjadi penyebab munculnya stres pada peserta didik, terkhusus bagi mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. [4] Apabila peserta didik sulit untuk memahami penyebabnya, maka permasalahannya juga akan sulit terselesaikan dengan baik.

Berdasarkan ungkapan Baldwin dalam Desmita bahwa saat berada di sekolah kemudian menghadapi beban pelajaran yang cukup berat maka akan menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja sekolah menengah atas (SMA), mengingat pada masa ini remaja umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan juga tekanan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi, agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit. Lebih

---

[3] Taufik, Ifdil, & Zadrian, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 1 No 2, (Juni 2013), 143-150.

[4] Taufik, Ifdil, & Zadrian, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang"…, 143-150.

lanjut menurut ungkapan dari Rainham dalam Desmita bahwa masa-masa sekolah memiliki kesempatan mendapatkan pengalaman yang berharga bagi remaja, selain itu di sisi lain mereka dihadapkan dengan banyaknya tuntutan bahkan perubahan yang cepat sehingga akhirnya dapat membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh dengan stres. Ini mengungkap bahwa usia remaja khususnya remaja dalam tuntutan pendidikan rentan mengalami tekanan di sekolah.[5] Stres bukanlah fenomena baru dalam kehidupan manusia. Bagaimana seorang individu mampu mengelola stres maka akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup individu tersebut.

Fenomena yang dapat dilihat dari kalangan remaja dalam dunia pendidikan dalam kaitannya dengan stres ini yaitu ketidakmampuan mengelola stresnya. Menurut survei yang telah diadakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) terhadap lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020 lalu, didapat hasil sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama masa kenormalan baru. Hal ini disebabkan berbagai tuntutan di sekolah yang kurang mampu ditampung oleh siswa. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga mencatat seorang siswi di Gowa, Sulawesi Selatan, dan seorang siswa MTs di Tarakan, Kalimantan Utara, yang bunuh diri karena diduga depresi selama pembelajaran jarak jauh. Terkait kasus siswa Mts Alkhairaat Tarakan yang bunuh diri pada bulan Oktober 2020, polisi

[5] Desmita, "Hubungan Antara Stress Sekolah dengan Derajat Stress dan Strategi Penanggulangan pada Siswa MAN Model Bukittinggi", *Tesis,* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia).

mengatakan siswa yang disebut pendiam itu pernah mengeluh karena banyak tugas dari sekolah, sebagaimana diberitakan kantor berita Antara.[6] Berbagai kejadian dalam dunia pendidikan ini telah banyak dirasakan di berbagai sekolah khususnya di Indonesia, sehingga tak sedikit yang putus asa dan memilih jalan yang tidak baik.

Melihat keadaan saat ini yang masih dalam situasi pandemi virus covid-19 menambah dampak stres yang ditimbulkan terutama di sekolah. Selain itu, perubahan-perubahan yang disebabkan oleh situasi pandemi ini memaksa peserta didik untuk mampu menyesuaikan dirinya. Menurut Fitriasari dalam Putri dan Yuline mengungkapkan bahwa perubahan pembelajaran ini menyebabkan psikologis peserta didik menjadi terganggu dan cenderung mengalami stres akademik selama mengikuti pembelajaran online.[7] Dampak yang disebabkan dari pandemi dalam dunia pendidikan terutama di sekolah ini dapat dikatakan menambah tuntutan peserta didik, menetapkan berbagai alternatif yang dilakukan saat ini demi tetap berlangsungnya pembelajaran di sekolah. Seperti perubahan metode belajar *online* (pembelajaran jarak jauh), belum lagi peserta didik dalam hal penyesuaian diri terhadap teknologi saat melakukan pembelajaran online.

---

[6] BBC News Indonesia, Covid-19: '*Stres, Mudah marah, hingga dugaan bunuh diri', Persoalan Mental Murid Selama Sekolah dari Rumah*, dalam https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502, diakses pada Rabu, 12 Januari 2022 Pukul 15:00.

[7] Amallia Putri dan Yuline, "*Stress* Akademik dan *Coping* Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Vol. 7 No. 2, (2021), 55-61.

Banyaknya kasus yang terjadi dan semakin banyak *stressor* yang timbul, maka semakin meningkat pula stres pada remaja. Dalam hal ini, menurut Elias dalam Taufik dkk mengungkapkan bahwa sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik.[8] Tekanan maupun tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik.[9] *Stressor* akademik ini menjadi fokus utama dalam penyebab stres peserta didik di sekolah dan tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Dalam situasi ini banyak kendala yang dihadapi oleh siswa. Siswa harus mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Siswa yang tidak/kurang mampu beradaptasi pada keadaan tersebut akan membuat mereka masuk dalam keadaan stres. Selanjutnya stres yang dialami akan mempengaruhi pada banyak aspek ke dalam diri yaitu pada aspek fisik dan aspek psikologis yang pada akhirnya mengakibatkan terganggunya proses belajar. Melihat berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari situasi tersebut maka dirasakan siswa membutuhkan kemampuan *coping*.[10]

Menurut Siswanto *coping* lebih mengarah terhadap apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, *coping* adalah bagaimana reaksi

[8] Taufik, Ifdil, & Zadrian, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang"…, 143-150.

[9] Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan Pendidikan,* Vol 5 No 3, (November 2017), 143-148.

[10] Amallia Putri dan Yuline, "Stress Akademik dan Coping Mahasiswa…, 55-61.

individu ketika menghadapi stres/tekanan.[11] Dampak stres pada siswa dapat dikurangi dengan memilih *coping* yang efektif. *Coping* merupakan suatu upaya yang baik berupa perilaku atau mental untuk dapat mentoleransi atau meminimalisir suatu keadaan yang penuh akan tekanan. Dengan perkataan lain, *coping* ini dapat dimaknai sebagai sebuah usaha individu untuk dapat mengatasi stres yang menghampirinya melalui perubahan kognitif atau perilaku agar memperoleh perasaan aman pada dirinya.

Menurut Dalton dalam Wibowo mengemukakan terdapat tiga sumber untuk mampu melakukan *coping* yaitu berupa dukungan sosial, kompetensi psikososial (seperti kemampuan personal dan sosial), serta agama dan spiritualitas.[12] Ketiga sumber tersebut adalah pendorong untuk dapat melakukan *coping*. *Coping* pun berbeda-beda bagi tiap masalah. Tergantung besar masalahnya lalu disesuaikan dengan *coping* yang tepat.

Menurut Pargament dalam Utami agama memiliki peran penting dalam mengelola stres, agama mampu memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Menurut Rammo-han dalam Utami mengungkapkan bahwa melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam *coping* pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan.[13] Penciptaan suasana religius berarti menciptakan suasana kehidupan

---

[11] Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: ANDI, 2006), Hal. 60.

[12] Istiqomah Wibowo dkk, *Psikologi Komunitas*, (Depok: LPSP3 UI, 2013), Hal. 41.

[13] Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif", *Jurnal Psikologi*, Vol. 39 No. 1, (Juni 2012), 46-66.

keagamaan. Dalam konteks pendidikan di sekolah berarti penciptaan suasana kehidupan keagamaan yang dampaknya adalah berkembangnya suatu pandangan hidup yang dijiwai oleh ajaran atau nilai-nilai agama yang diwujudkan dalam sikap sehari-hari.[14] Shalat bukan saja sebagai kewajiban yang dilakukan oleh setiap umat Islam, tetapi shalat juga memberikan manfaat dalam kesehatan mental dan fisik serta mampu menangani masalah stres.

Dalam teori Glock dan Stark terdapat beberapa dimensi *religiusitas* yaitu keyakinan, praktek agama/ibadah, pengalaman, pengetahuan, dan pengamalan.[15] Dalam hal ini penulis memfokuskan pada praktek agama/ibadah dalam aspek *religiusitas* ini. Menurut Djamaludin Ancok dalam Nurhadi mengungkapkan indikator dari dimensi praktek agama/ibadah itu sendiri yaitu melaksanakan shalat wajib dan shalat sunnah, menjalankan puasa wajib secara penuh maupun puasa sunnah, menunaikan zakat, infaq dan shodaqoh, melaksanakan haji dan umrah, membaca al-Qur'an, membaca dzikir dan do'a, melakukan i'tikaf di bulan Ramadhan, dan yang lainnya.[16] Dalam hal ini kembali penulis memfokuskan terkhusus pada ibadah sholat. Maka yang menjadi titik fokus dari *religiusitas* dalam penelitian ini berdasarkan teori Glock dan Stark adalah dimensi Praktek Ibadah berupa Ibadah Shalat.

---

[14] Darul Ilmi, "Mengembangkan Karakter Peserta Didik Melalui Kecerdasan Spiriitual", *Education*, Vol. 2 No. 2, (2014), Hal. 68.

[15] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)*", Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, Vol. 2 No. 2 (Februari, 2012), 102-107.

[16] M. Nurhadi, *Pendidikan Kedewasaan dalam Perspektif Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hal. 82.

Ibadah Shalat menurut Syaikhu dan Norwili adalah salah satu rukun Islam yang paling utama, shalat juga merupakan salah satu dari kewajiban yang disyari'atkan oleh Allah terhadap hamba-Nya yang beriman.[17] Shalat ada yang diwajibkan dan disunnahkan. Shalat wajib berupa shalat fardu lima waktu dan shalat sunnah meliputi shalat tahajud, shalat hajat, shalat istikharah, shalat dhuha dan lainnya. Shalat merupakan tempat perlindungan yang kokoh dalam menghadapi berbagai kesulitan. Rasulullah SAW ketika menghadapi masalah-masalah, beliau selalu memohon kepada Allah SWT dengan mengerjakan shalat.

Menurut hasil riset yang dilakukan oleh Lubis dan Boy mengungkapkan bahwa saat shalat seseorang akan merasa rileks dan tenang, sehingga respon stres menurun, dan mampu menurunkan tekanan darah. Shalat merupakan aktifitas keagamaan yang dapat menimbulkan respon relaksasi melalui keimanan. Shalat mampu menciptakan kesehatan dan ketenangan jiwa. Dalam aspek medis, shalat dapat menjadi *coping mechanism*, yaitu perilaku ketika mengatasi masalah dan stres. Mekanisme ini akan meningkatkan kekebalan seseorang terhadap stres yang dalam dunia medis disebut *stress of tolerance* di mana tinggi rendahnya *stress of tolerance* pada seseorang ditentukan oleh *coping mechanism*. Shalat yang dilakukan dapat membantu manusia mengalami ketenangan dan kedamaian sehingga akan meningkatkan kemampuan *coping mechanism*.[18] Dalam menjalankan shalat, jiwa seseorang

[17] Syaikhu dan Norwili, *Perbandingan Mazhab Fiqh; Penyesuaian Pendapat di Kalangan Imam Mazhab*, (Yogyakarta: K-Media, 2019), Hal. 180-181.

[18] Lubis dan Boy, "Hubungan Rutinitas Shalat Dhuha Dengan Penurunan Tingkat Stres Pada Muslimah Lansia". *Jurnal Ilmiah Maksitek*, Vol. *6 No.* 2, (2021), 320-325.

akan mendapat semangat baru dari Allah, sebab ketika itu seseorang dapat merasakan kedekatan Allah dengan dirinya.

Berdasarkan Observasi dan wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 23 Agustus 2021 di SMAN 2 Payakumbuh penulis melakukan kunjungan ke beberapa titik lokasi di sekolah, seperti ruang BK dan ruang belajar. Kemudian penulis melakukan wawancara terhadap beberapa pihak untuk memperoleh data. Dalam wawancara bersama beberapa guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh keterangan mengenai kesulitan siswa menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan kesulitan melakukan *coping*.[19]

Dalam sebuah wawancara bersama beberapa Wali Kelas X dan IX MIPA pada tanggal 30 Agustus 2021 di SMAN 2 Payakumbuh diperoleh hasil keterangan dengan dibuktikan data rapor bahwa dari sebagian muridnya mengalami penurunan nilai dari semester sebelumnya. Hal ini disebabkan kesulitan dalam pembelajaran online yang telah berlangsung selama beberapa semester ke belakang. Selain itu, berdasarkan keterangan guru Wali Kelas dengan bukti hasil konsultasi bersama guru Bimbingan dan Konseling fokus permasalahan utama di sini adalah siswa mengalami kesulitan/ketidakmampuan melakukan *coping* yang disebabkan *stressor* akademik.

Wawancara selanjutnya dilakukan bersama beberapa perwakilan siswa dari kelas X dan XI MIPA. Bahwa diperoleh keterangan mengenai penyebab

[19] Observasi awal di SMAN 2 Payakumbuh pada tanggal 23 Agustus 2021.

nilai yang menurun dikarenakan siswa tidak lagi mampu dan merasa bosan dengan pembelajaran *online* dan belajar yang terlalu lama. Dan ketika penulis bertanya mengenai cara mengatasi *stressor* akademik tersebut siswa menjawab ada yang dengan memberi jeda terhadap belajar dan ada yang tidak mengetahui bagaimana caranya. Kemudian penulis mengaitkan *coping* siswa dengan aspek *religiusitas* berupa ibadah shalat dan didapat keterangan bahwa beberapa siswa mengatakan kurang konsisten dalam ibadahnya.[20]

Berdasarkan fenomena di atas, masalah stres sendiri sangat banyak dialami oleh peserta didik. Sehingga sangat penting untuk diperhatikan kelancaran pembelajaran peserta didik melalui pengontrolan stresnya tersebut. Hal tersebut menjadi alasan penulis untuk meneliti masalah mengenai stres tersebut. Dalam kaitannya, *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat menjadi dasar utama penulis dalam menentukan serta melihat sejauh mana peserta didik mampu mengontrol *stessor* akademiknya. *Coping* stres akademik ini menjadi tindakan yang diharapkan mampu menghilangkan stres akademik yang dialami peserta didik. Maka penelitian ini sangat penting karena ini menjadi tindak lanjut bagi penulis untuk memahami dan memperoleh tujuan dari penelitian ini. Untuk itu, dalam penelitian ini penulis memilih peserta didik kelas X dan XI MIPA sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Tingkat

[20] Wawancara dengan Guru Wali Kelas dan Guru BK SMAN 2 Payakumbuh pada tanggal 30 Agustus 2021.

Religiusitas dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Terindikasi adanya peserta didik yang tidak mengetahui cara mengatasi stressor akademik yang dialaminya.
2. Terindikasi adanya peserta didik yang mengalami penurunan nilai disebabkan tekanan belajar online.
3. Terindikasi adanya peserta didik yang kurang konsisten dengan ibadah shalatnya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka tidak semua masalah akan diteliti. Hal ini disebabkan keterbatasan yang ada pada peneliti. Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya meneliti pada Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dalam aspek Ibadah Shalat dengan *Coping Stress* yang disebabkan *Academic Stressor* oleh peserta didik kelas X dan XI jurusan MIPA di SMAN 2 Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah. Maka rumusan masalah yang akan diteliti, sebagai berikut:

1. Adakah Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Peserta Didik di SMAN 2 Payakumbuh?
2. Seberapa besar Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Peserta Didik di SMAN 2 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui adanya hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* peserta didik di SMAN 2 Payakumbuh.
2. Mengetahui besaran hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* peserta didik di SMAN 2 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang Bimbingan dan Konseling mengenai hubungan tingkat *religiusitas* dan kemampuan *coping stress* pada siswa. Kemudian dapat memberikan

inovasi dalam penanaman nilai agama pada siswa agar siswa dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Siswa
      1) Mendapatkan pembelajaran tentang pentingnya memahami serta mengatur *coping stress* dalam diri individu.
      2) Meningkatkan aspek religius terhadap individu dalam kehidupannya.
   b. Bagi Guru
      1) Pemahaman dari aspek *religiusitas* mengenai kemampuan kondisi siswa dalam mengatur stresnya.
      2) Memberikan penanaman nilai agama pada siswa agar siswa dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.
      3) Sebagai acuan untuk memperbaiki, mempertahankan, atau meningkatkan potensi yang dimiliki siswa.
   c. Bagi Penulis
      1) Memahami hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* siswa.
      2) Menjadikan bekal dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

G. Penjelasan Judul

Untuk lebih memudahkan dalam memahami judul penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah yang terdapat di dalamnya:

Hubungan : Adanya ikatan antara satu dengan yang lain.[21] Hubungan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hubungan antara *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa.

Tingkat *Religiusitas* : Tinggi rendahnya aspek personal dari kehidupan yang beragama, mencakup totalitas rasa kedalaman pribadi dari individu itu sendiri. [22] *Religiusitas* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *Religiusitas* dalam aspek praktek agama atau peribadatan (ibadah sholat) sebagaimana dimensi *Religiusitas* yang dikemukakan Glock dan Stark.

Coping Stress : Usaha individu dalam mengatasi atau memanajemeni masalah-masalah yang menimbulkan stres.[23] *Coping Stress* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *coping* yang disebabkan oleh stres akademik.

Jadi, yang dimaksud dengan judul ini secara keseluruhan adalah mengetahui hubungan tinggi rendahnya *Religiusitas* berupa aspek praktek ibadah yaitu sholat dengan *Coping Stress* yang disebabkan oleh stres akademik pada siswa, sehingga mampu terlihat kaitan antara variabel dan mendukung siswa dalam proses mengatur dan mengatasi stresnya.

---

[21] R. Suyoto Bakir dan Sigit Suryanto, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Batam: Karisma Publishing Group: 2006), Hal. 213.

[22] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)*", Jurnal Psikologi: Teori & Terapan…*, Hal. 103.

[23] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)", *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan…*, Hal. 102.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini dibuat untuk mempermudah penulis di lapangan, sehingga mendapatkan hasil akhir yang sistematis dan konsisten. Maka penulis akan mengemukakan masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab atau bagian sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan teori, berisi tentang pembahasan secara teoritis yaitu pengertian *religiusitas*, dasar *religiusitas*, dimensi *religiusitas*, faktor-faktor yang mempengaruhi *religiusitas*, karakteristik individu yang mempengaruhi *religiusitas*, *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat, pengertian *coping stress*, faktor yang mempengaruhi *coping stress*, jenis-jenis *coping stress*, stres akademik, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, reaksi terhadap stres akademik.

BAB III Metode penelitian, terdapat pembahasan tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, metode analisis instrumen, dan teknik analisis data.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. *Religiusitas*

1. Pengertian *Religiusitas*

Menurut Mangunwijaya dalam Thahir Andi pembicaraan mengenai *religiusitas* tidak terlepas dari pembicaraan tentang agama karena walaupun memiliki arti yang berbeda, yaitu *religiusitas* menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh individu di dalam hati, sedangkan agama menunjuk pada aspek formal yang berkaitan dengan aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban, namun kedua aspek itu saling mendukung.[1] Beragama tidak bisa dilepaskan dari *religiusitas*/ keagamaannya, karena agama bersumber pada *religiusitas.*

Definisi agama (religi) menurut istilah adalah keyakinan terhadap Tuhan dan adanya aturan tentang perilaku hidup manusia. Seperti yang dikatakan oleh Michel Mayer dalam Nashori bahwa agama atau religi adalah seperangkat aturan dan kepercayaan yang pasti untuk membimbing manusia dalam tindakannya terhadap Tuhan, orang lain, dan diri sendiri. Dari istilah agama maupun religi muncul istilah keberagaman dan *religiusitas* (*religious sity*). *Religiusitas* adalah seberapa pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, dan

[1] Thahir Andi, "Hubungan Religiusitas dan Suasana Rumah Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Akhir", *Tesis*, (Yogyakarta: Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2004), Hal. 9.

seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianut oleh seseorang. [2] Agama atau religi menunjuk pada aspek formal yang berkaitan dengan aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban, serta *religiusitas* menunjuk pada aspek yang dihayati oleh individu.

Religiusitas menurut Japar dapat dimaknakan sebagai kualitas penghayatan seseorang dalam beragama atau dalam memeluk agama yang diyakininya, semakin dalam seseorang dalam beragama makin religius dan sebaliknya semakin dangkal seseorang dalam beragama akan makin kabur *religiusitas*-nya. Seseorang dalam keberagamaan secara intens akan menjadikan agama sebagai pembimbing perilaku, sehingga perilakunya selalu diorientasikan dan didasarkan pada ajaran agama yang diyakininya tersebut.[3] Bagi seorang Muslim, *religiusitas* dapat diketahui melalui seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan dan penghayatan atas agama Islam. *Religiusitas* adalah suatu konsep/dimensi yang berisi berbagai aspek keyakinan, praktek, pengalaman dan efek konsekuensi pada kehidupan sehari-hari seorang individu.[4] Agama berperan penting dalam kehidupan manusia. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketentraman Ketika mendekatkan diri dan mengabdi kepada Tuhan.

---

[2] Nashori Fuad, *Agenda Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), Hal. 70-71.

[3] M. Japar, *Kebermaknaan Hidup dan Religiusitas Pada Masa Lanjut Usia*, (Yogyakarta, 1999), Hal. 3.

[4] Arif Rahmat dkk, "Pengaruh Hedonisme dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa*", Ekonomika Syariah: Journal of Economic Studies*, Vol. 4 No. 1 (2020), 39-54.

Religiusitas merupakan satu sistem yang kompleks dari kepercayaan keyakinan dan sikap-sikap yang menghubungkan individu dengan satu keberadaan atau kepada sesuatu yang bersifat ketuhanan. Menurut Djamaludin dalam Rezkina Hayati menjelaskan bahwa *religiusitas* merupakan sebagai komitmen religius (yang berhubungan dengan agama atau keyakinan iman) yang dapat dilihat melalui aktivitas atau prilaku individu yang bersangkutan dengan agama atau keyakinan yang dianut.[5] Hakikat manusia adalah makhluk beragama yaitu makhluk yang memiliki fitrah untuk memahami dan menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama, juga menjadikan kebenaran dalam agama sebagai rujukan dalam bersikap dan berperilaku.

Menurut Mangunwijaya dalam Ira Darmawanti, *religiusitas* merupakan aspek personal dari kehidupan yang beragama, mencakup totalitas rasa kedalaman pribadi dari individu itu sendiri. *Religiusitas* ini hanya dapat dihayati dari dalam, lebih menekankan kepasrahan diri dan rasa hormat pada Tuhan. Sekilas nampak hal ini sukar untuk diukur dan dinilai dari luar, namun *religiusitas* individu dapat diamati dari aspek-aspek kehidupan beragama di tengah-tengah pergaulan sosial.[6] Manusia yang religius maka ia memiliki dorongan tersendiri untuk bertingkah laku sesuai kadar ketaatannya.

---

[5] Rezkina Hayati dkk, "Pengaruh Religiusitas Dan Budaya Terhadap Prilaku Konsumen Muslim Dalam Membeli Makanan Kafe", *EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies,* Vol. *3* No. 1, (2019), 72-84.

[6] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)"*, Jurnal Psikologi: Teori & Terapan…*, Hal. 103.

Berbagai pengertian mengenai *religiusitas* yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *religiusitas* adalah kualitas penghayatan seseorang dalam beragama yang menjadikan agama sebagai pembimbing perilaku, sehingga perilakunya selalu berorientasi pada nilai-nilai yang diyakini.

2. Dasar *Religiusitas*

Allah memerintah kita untuk beriman secara penuh dan menetapi pada agama Islam serta melakukan berbagai kebajikan untuk meningkatkan keimanannya. Seperti firman Allah dalam QS Al-Baqarah/2:177 :

لَيْسَ الْبِرَّ اَنْ تُوَلُّوْا وُجُوْهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلٰكِنَّ الْبِرَّ مَنْ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ وَالْمَلٰۤىِٕكَةِ وَالْكِتٰبِ وَالنَّبِيّٖنَ وَاٰتَى الْمَالَ عَلٰى حُبِّهٖ ذَوِى الْقُرْبٰى وَالْيَتٰمٰى وَالْمَسٰكِيْنَ وَابْنَ السَّبِيْلِ وَالسَّاۤىِٕلِيْنَ وَفِى الرِّقَابِ وَاَقَامَ الصَّلٰوةَ وَاٰتَى الزَّكٰوةَ ۚ وَالْمُوْفُوْنَ بِعَهْدِهِمْ اِذَا عٰهَدُوْا ۚ وَالصّٰبِرِيْنَ فِى الْبَاْسَاۤءِ وَالضَّرَّاۤءِ وَحِيْنَ الْبَاْسِ ۗ اُولٰٓئِكَ الَّذِيْنَ صَدَقُوْا ۗ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُتَّقُوْنَ

Artinya:

Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi Sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikatmalaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orangorang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orangorang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka Itulah orang-orang yang bertakwa.[7]

Menurut tafsir *Al Misbah* oleh Quraish Shihab menjelaskan dari Firman-Nya di atas dimaksudkan bahwa kebajikan atau ketaatan yang

[7] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Syaamil Quran, 2011).

mengantar pada kedekatan kepada Allah bukanlah ketika menghadapkan wajah dalam shalat ke arah timur dan barat tanpa makna, tetapi kebajikan yang seharusnya mendapat perhatian semua pihak adalah yang mengantar pada kebahagiaan dunia dan akhirat, yaitu keimanan kepada Allah. Ayat ini menegaskan pula bahwa kebajikan yang sempurna ialah orang yang beriman kepada Allah dan hari kemudian sebenar-benarnya iman, sehingga meresap ke dalam jiwa dan membuahkan amal-amal saleh yang lahir pada perilaku kita.[8] Iman kepada Allah adalah yang paling utama dalam sikap religius.

Menurut tafsir Al-Muyassar kebaikan yang diridhai Allah bukanlah sekedar menghadap ke arah timur atau barat dan bersengketa tentang hal itu. Tetapi kebaikan yang sesungguhnya ialah mempercayai Allah sebagai Tuhan Yang Maha Esa, mempercayai adanya hari kiamat, mempercayai seluruh Malaikat, mempercayai semua kitab suci yang diturunkan oleh Allah, mempercayai semua Nabi tanpa membeda-bedakan antara mereka, memberikan harta meskipun harta itu sangat disukai dan disayangi kepada karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, orang asing yang kehabisan bekal di perjalanan yang jauh dari keluarga dan kampung halamannya, dan kepada orang yang sangat membutuhkan harta sehingga terpaksa harus meminta-minta kepada sesama manusia, menggunakan harta untuk memerdekakan budak atau membebaskan

[8] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Kesan dan Keserasian Al Qur'an vol.1*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 390-391.

tawanan perang, mendirikan salat secara sempurna sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah, menunaikan zakat yang wajib, dan orang-orang yang menepati janjinya ketika berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam menghadapi kemiskinan, kesulitan hidup, menderita penyakit, dan menghadapi musuh di medan perang sehingga tidak melarikan diri, mereka yang memiliki ciri-ciri tersebut adalah orang-orang yang sungguh-sungguh di dalam keimanan dan amal perbuatan mereka. Mereka itulah orang-orang bertakwa yang melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya.[9] Seseorang yang hatinya sudah murni percaya kepada Allah maka ia dengan hati ikhlas melakukan segala perintah dan larangan-Nya sekalipun itu sulit bagi dirinya. Karena ia tahu apa yang seharusnya ia lakukan dan ia hindari adalah manfaat bagi dirinya sebab itu adalah janji-Nya langsung kepada hamba-Nya yang mau beriman.

Berdasarkan beberapa tafsir yang telah dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa firman Allah dalam QS. Al-Baqarah/02:177 menjelaskan ayat ini menunjukkan ajaran Islam terdiri dari aqidah dan syari'at. Aqidah menerangkan tentang keimanan seperti yang disebutkan pada ayat tersebut, dan syari'at menerangkan tentang amalan-amalan yang diperintahkan dalam Islam, di mana pada amalan tersebut terdapat akhlak kepada Allah dan akhlak kepada manusia. Ayat ini secara umum menyatakan bahwa *religiusitas* seseorang bisa dilihat dari kebajikan

[9] Tafsir Web QS. Al-Baqarah/02:177.

berupa keta'atan kepada Allah dan mengikuti perintah-Nya seperti dengan melaksanakan apa yang disebutkan dalam ayat di atas.

3. Dimensi *Religiusitas*

Menurut Glock dan Stark dalam Ira Darmawanti dimensi *religiusitas* meliputi lima hal sebagai berikut:

a. Keyakinan (*ideological*)

Keyakinan ditunjukkan berkaitan dengan tingkatan sejauh mana seseorang berpegang teguh pada pandangan-pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut (terutama yang bersifat fundamental dan dogmatis) seperti keyakinan terhadap adanya Tuhan, hari akhir, surga dan neraka.

b. Praktek Agama atau Peribadatan (*ritualistic*)

Praktek agama mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Hal ini ditunjukkan oleh sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban ritual di dalam agamanya, misalnya mengerjakan shalat, berpuasa, berhaji, berdzikir, dan ibadah-ibadah lainnya.

c. Pengalaman/penghayatan (*experiential/feeling*)

Pengalaman atau penghayatan menunjuk pada seberapa jauh individu merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius, misalnya selamat dari bahaya karena pertolongan Tuhan, merasakan ketenangan batin sehabis

melaksanakan shalat dan berdoa. Keadaan perasaan mempunyai banyak fungsi dalam kehidupan beragama. Salah satunya bersifat motivasional. Tidak adanya perasaan yang sangat diinginkan (*desired feelings*) bisa jadi dirasakan sebagai suatu kesusahan, sehingga dapat memotivasi orang untuk mencari agama untuk memenuhi kesenjangan perasaan-perasaan tersebut, misalnya kurangnya arti yang dirasakan dalam kehidupan dapat menggerakkan seseorang ke arah agama, dengan harapan dalam agama arti yang dicari dapat ditemukan.

d. Pengetahuan (*intelectual*)

Pengetahuan menunjuk pada tingkatan sejauh mana seseorang mempunyai pengetahuan tentang ajaran agamanya dan aktivitas dalam menambah pengetahuan agamanya, misalnya kegiatan mengikuti kajian-kajian keagamaan, membaca buku-buku agama.

e. Pengamalan (*quensequential*)

Sementara pengamalan adalah dimensi yang mengukur sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, misalnya tidak mencuri, tidak bermain judi, atau minum-minuman yang memabukkan. [10] Beberapa dimensi ini mampu menjadi aspek tolak ukur untuk melihat sejauh mana *religiusitas* individu.

[10] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres *(Coping Stress)", Jurnal Psikologi: Teori & Terapan…*, Hal. 103.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat lima dimensi *religiusitas* yang mana dari dimensi tersebut *religiusitas* dapat digambarkan sebagai suatu konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai unsur kognitif, perasaan agama sebagai unsur afektif dan perilaku terhadap agama sebagai unsur psikomotorik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Religiusitas*

Menurut Ardiayaumi dalam Adi dan Wahyu, *religiusitas* atau keagamaan seseorang ditentukan dari banyak hal, di antaranya: pendidikan keluarga, pengalaman, serta berbagai latihan yang dilakukan pada saat masa kanak-kanak. Seorang remaja yang pada masa kecilnya mendapat pengalaman dari orang tuanya, lingkungan sosial dan teman-teman yang taat menjalani perintah agama serta mendapat pendidikan agama baik di rumah maupun di sekolah sangat berbeda dengan anak yang tidak pernah mendapatkan pendidikan agama di masa kecilnya, sehingga pada masa dewasanya tidak merasakan betapa pentingnya agama dalam kehidupannya. Orang yang mendapatkan pendidikan agama baik di rumah, di sekolah maupun masyarakat, maka ia mempunyai kecenderungan hidup dalam aturan agama, terbiasa menjalankan ibadah, dan takut melanggar larangan-larangan agama.[11] Faktor-faktor tersebut tidak lain merupakan bagian dari faktor internal dan juga faktor eksternal. Keduanya saling mempengaruhi sehingga tidak hanya dari satu faktor saja.

[11] Adi Suprayitno dan Wahid Wahyudi, *Pendidikan Karakter di Era Milenial*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), Hal. 43.

Menurut Robert H. Thoules dalam Syibran Mulasi dkk. menyebutkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *religiusitas*, yaitu:

a. Faktor Sosial, yaitu pengaruh pendidikan atau pengajaran dari berbagai tekanan sosial di mana mencakup seluruh pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan, termasuk di dalamnya pendidikan orang tua, tradisi-tradisi sosial untuk menyesuaikan dengan beberapa tuntutan sikap yang disepakati oleh lingkungan.
b. Faktor Pribadi, yaitu berbagai pengalaman individu atau kelompok dalam membentuk sikap keagamaan. Pengalaman konflik moral dan seperangkat pengalaman emosional yang terikat langsung dengan Tuhan pada sikap keberagamaan yang juga dapat membantu dalam perkembangan sikap kebergamaan.
c. Faktor Kebutuhan, yaitu yang timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan keimanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian.
d. Faktor Intelektual, yaitu peranan yang dimainkan oleh penalaran verbal dalam perkembangan sikap keberagamaan. Manusia merupakan makhluk berpikir, membantu dirinya menentukan keyakinan-keyakinan iman mana yang harus diterima dan yang

ditolak.[12] Faktor-faktor yang mempengaruhi *religiusitas* tidak luput dari berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi perkembangannya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *religiusitas* yaitu baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Fakor internal meliputi faktor tingkat usia, hereditas, kepribadian, dan kondisi jiwa. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan institusional, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat.

5. Karakteristik Individu yang Memiliki *Religiusitas*

Memiliki *religiusitas* yang tinggi akan tercermin dalam perilaku individu tersebut. Menurut Hawari dalam Atika mengungkapkan terdapat ciri- ciri individu yang memiliki *religiusitas* yang tinggi sebagai berikut:

a. Merasa gelisah ketika tidak melakukan apa yang diperintahkan Allah atau melakukan sesuatu yang dilarang-Nya.
b. Merasa tingkah laku serta ucapannya selalu ada yang mengontrol.
c. Melaksanakan amalan agama seperti yang dicontohkan para Nabi.
d. Memiliki jiwa yang sehat sehingga mampu membedakan yang baik maupun yang buruk bagi dirinya.
e. Selalu melakukan beberapa aktifitas positif dalam kehidupannya.
f. Memiliki kesadaran bahwa adanya batas maksimal apa yang tidak bisa dicapai, karena ia sadar bahwa sepenuhnya hal tersebut adalah

[12] Syibran Mulasi dkk, *Metodologi Studi Islam*, (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021), Hal. 220-221.

kehendak Allah dan tidak stres ketika mengalami kegagalan serta tidak menyombongkan diri ketika sukses. Dalam dirinya tertanam bahwa kegagalan dan kesuksesan pada dasarnya merupakan ketentuan Allah.[13] Hal ini sebagai beberapa kriteria individu yang dapat dilihat berdasarkan pengalaman individu yang mampu menjadi bantuan tolak ukur religiusnya.

6. *Religiusitas* dalam Aspek Ibadah Shalat

Ibadah menurut istilah diartikan sebagai perbuatan untuk menyatakan bukti kepada Allah yang didasari dengan ta'at dalam mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.[14] Ibadah sendiri memiliki banyak macamnya salah satunya yaitu shalat. Shalat menurut syara' sebagaimana pendapat imam Rafi'i dalam Marsidi mengungkapkan bahwa shalat adalah ucapan-ucapan yang diawali dengan takbir dan ditutup dengan salam.[15] Ibadah shalat menjadi pencarian pahala melalui berbagai amal shaleh dalam bentuk berdiri ruku', dan sujud. Orang Islam yang menunaikan ibadah shalat berarti ia telah berdo'a kepada Allah serta memohon dengan perbuatannya agar Allah mengampuninya.

Shalat merupakan salah satu dari kewajiban yang disyari'atkan oleh Allah terhadap hamba-Nya yang beriman. Shalat yang wajib yaitu shalat lima waktu yang harus dikerjakan oleh setiap muslim selama sehari

---

[13] Atika Oktaviani Palupi, Skripsi: *Pengaruh Religiusitas terhadap Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 02 Slawi Kabupaten Tegal*, (Semarang: 2013), Hal. 37.

[14] Amir Syaifuddin, *Garis-Garis Besar Fiqh*, (Jakarta: Kencana, 2010), Hal. 17.

[15] Marsidi dkk, *The Miracle Of Sholat (Keajaiban Sholat dalam Kesehatan)*, (Sukabumi: CV Jejak, 2021), Hal. 13.

semalam. Shalat termasuk rukun paling utama di antara rukun-rukun Islam lainnya. Shalat menempatkan urutan ke dua setelah dua kalimat syahadat dan urutan setelahnya adalah zakat, puasa dan haji.[16] Dikatakan shalat rukun yang paling utama, hal ini dilihat dari proses penyampaian perintah shalat yang langsung disampaikan oleh Allah kepada Nabi Muhammad sendiri tanpa melalui perantara Malaikat Jibril.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ibadah shalat merupakan pokok dari ibadah badaniah. Shalat juga salah satu rukun Islam yang paling utama dari rukun-rukun lainnya. Shalat merupakan hubungan manusia dengan Allah secara terus-menerus, dengan memohon keselamatan, kesejahteraan serta kedamaian hidup di dunia dan akhirat.

7. Indikator Ibadah Shalat

Melaksanakan shalat lima waktu merupakan kewajiban (ibadah wajib) bagi setiap muslim. berikut ini beberapa hal yang menjadi indikator dalam pelaksanaan ibadah shalat wajib[17]:

a. Melaksanakan shalat berjama'ah

Melakukan ibadah kepada Allah yaitu shalat wajib sangat diperintahkan untuk dilakukan secara berjama'ah. Allah SWT telah perintah kepada manusia untuk melaksanakan shalat secara bersama-

[16] Syaikhu dan Norwili, *Perbandingan Mazhab Fiqh; Penyesuaian Pendapat di Kalangan Imam Mazhab*, (Yogyakarta: K-Media, 2019), Hal. 180-181.

[17] M. Masykuri Abdurrahman dan Mokh. Syaiful Bakhiri, *Kupas Tuntas Salat (Tata Cara dan Hikmahnya)*, (Jakarta: Erlangga, 2006), Hal. 142.

sama dengan orang-orang yang mengerjakan shalat (shalat berjama'ah).

b. Tepat waktu dalam melaksanakan shalat

Shalat wajib memiliki waktu pelaksanaannya sendiri yang mana wajib dilakukan berdasarkan waktunya. Mengerjakan shalat di awal waktu adalah yang paling utama. shalat tidak boleh dikerjakan di sembarang waktu. Allah SWT dan Rasulullah SAW telah menentukan waktu dalam pelaksanaan shalat yang benar menurut syariat Islam.

c. Konsisten dalam melaksanakan shalat

Shalat bagi setiap orang Islam merupakan kewajiban yang tidak pernah berhenti dalam berbagai kondisi bagaimanapun selama memiliki akal yang sehat. Maka, hendaklah shalat dilaksanakan secara disiplin setiap harinya. Salah satu yang menjadi indikator dalam konsistensi pelaksanaan shalat yaitu terus menerus dalam hal ini *istiqamah* melaksanakan shalat dan tidak lalai.

Setiap pengamalan ibadah khususnya shalat harus dilaksanakan dengan bersungguh-sungguh dan rajin (berkesinambungan) karena dengan demikian akan terwujud berbagai harapan serta mendapat ridho Allah SWT.

d. Ketepatan bacaan dan gerakan shalat

Shalat merupakan ibadah yang dilaksanakan dalam bentuk gerakan dan bacaan tertentu. Agar gerakan dan ucapan dalam shalat

itu tepat, maka seseorang harus lebih berlatih dan belajar memperbaiki dan meningkatkan kualitas shalatnya, yaitu dengan cara mempelajari tata cara shalat berdasarkan ajaran dan tuntunan dari Rasulullah SAW.

B. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu.[18] Stres juga merupakan sesuatu yang tidak diharapkan muncul karena adanya tuntutan lingkungan yang tinggi pada seseorang.[19] Tidak menutup kemungkinan bahwa tuntutan lingkungan menyebabkan harusnya memiliki penyesuaian diri dari individu untuk tetap bertahan dari gangguan-gangguan emosional yang menjadi tempat bertumbuhnya tekanan dalam diri.

Coping stress menurut Wahyu Saefudin adalah upaya dalam menghadapi situasi yang sulit dan menekan dalam berbagai situasi individu dan untuk mengatasinya dilakukan berbagai cara yang dapat menguranginya. Menurut Farida dalam Wahyu Saefudin mengungkapkan bahwa *coping stress* adalah usaha perubahan kognitif serta perilaku secara konstan sebagai respon yang dilalui individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah lingkungan untuk menyelesaikan masalah.[20] Respon untuk mengurangi situasi yang sulit ini sangat memiliki

---

[18] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling, Edisi Revisi,* (Jakarta: Prenada Media, 2012), Hal. 86.

[19] Budi Santosa, *Wawasan Problematika Konseling,* (Bukittinggi: LP2M, 2016), Hal. 19.

[20] Wahyu Saefudin, *Psikologi Pemasyarakatan,* (Kencana: Jakarta, 2020), Hal. 191.

pengaruh besar untuk nantinya sebagai penyesuaian diri dari individu untuk tetap bertahan dari gangguan-gangguan emosional yang menjadi tempat bertumbuhnya tekanan dalam diri.

Menurut Baron dan Bryne dalam Sherly dan Laila mengungkapkan definisi *coping stress* yaitu sebagai respon-respon dari stres dengan cara meminimalisir atau menangani ancaman dan dampaknya, termasuk dengan apa yang dilakukan, dirasakan atau yang dipikirkan individu tersebut yang bertujuan untuk menguasai, menghadapi, serta meminimalisir efek-efek negatif dari kondisi yang penuh tekanan. Masih dalam Sherly dan Laila menurut Aldwin dan Revenson, *coping stress* merupakan metode atau cara yang digunakan oleh setiap orang dalam mengatasi dan mengontrol kondisi atau segala sesuatu berupa hambatan atau tantangan yang bersifat menyakitkan.[21] Dalam mengatasi permasalahan, usaha seseorang tidak hanya terpusat pada pemecahan masalah, tetapi juga pada pengurangan (usaha untuk mengurangi) perasaan-perasaan tertekan akibat permasalahan yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Agus Riyadi mengungkapkan bahwa *coping stress* adalah suatu proses di mana individu yang mencoba untuk mengelola tuntutan yang berasal dari luar maupun dari dalam, dinilai dari berat atau melebihi sumber daya orang tersebut.[22] *Coping stress* merupakan solusi keluarnya dari permasalahan yang

[21] Sherly Atika dan Laila M. Wardani, *Core Self Evaluation and Coping Stress*, (NEM: Pekalongan, 2021), Hal. 8-9.

[22] Agus Riyadi dkk, *Dinamika Pendekatan dalam Penanganan Covid-19*, (NEM: Pekalongan, 2020), Hal. 152.

bertujuan untuk mengatasi dan mengurangi situasi yang penuh akan tekanan (stres) sehingga individu mampu bangkit serta menjalani kehidupannya kembali. Maka dibutuhkan *coping* yang benar serta tidak berlebihan agar tercapainya proses *coping*.

Coping adalah bagaimana orang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya. Bahkan individu yang menilai suatu situasi sebagai penuh stres, efek stres dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menghadapi situasi tersebut.[23] Dapat dikatakan *coping stress* jika proses individu dengan melakukan segala upaya yang ditujukan untuk menanggulangi, mengurangi atau menghilangkan dampak negatif dari stres.

Dari berbagai pengertian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *coping stress* adalah suatu upaya atau cara yang digunakan oleh individu untuk menghadapi serta mengatasi gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu untuk mengurangi tingkat stres yang dialami juga untuk meminimalkan efek negatif dari stres yang dapat membebani atau melebihi kemampuan seorang individu.

[23] Gerald C. Davison, dkk, *Psikologi Abnormal,* Edisi Kesembilan, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), Hal. 275.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Sherly dan Laila mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penggunaan *coping* yaitu:

a. Kesehatan dan Energi

Hal ini bersumber dari fisik yang tidak jarang mempengaruhi upaya seseorang dalam mengatasi suatu permasalahan. Jika memiliki kondisi yang sehat seseorang akan lebih mudah untuk menangani suatu masalah. Maka dari itu, di saat seorang individu melemah atau dalam keadaan sakit, tentu individu tersebut tidak cukup memiliki energi dalam melakukan *coping stress* secara efektif.

b. Keterampilan dalam Memecahkan Masalah

Kemampuan dalam hal mencari sebuah informasi, menganalisa situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalahnya untuk mempertimbangkan alternatif tindakan, mempersiapkan antisipasi dari alternatif tindakan tersebut, serta memilih untuk mengimplementasikan berbagai rencana yang telah dipikirkan dalam bentuk tindakan.

c. Keyakinan Diri yang Positif

Melihat diri sendiri dengan sudut pandang positif tentu menjadikannya sebagai sumber psikologis yang begitu penting dalam melakukan *coping stress.* Pikiran-pikiran positif bahwa seseorang mampu mengendalikan sesuatu, serta *belief* yang positif akan

kebebasan, keadilan, serta Tuhan merupakan sumber yang sangat penting. *Belief* menjadi suatu pandangan dasar dalam memperkirakan suatu kejadian, menentukan kenyataan yang sedang dihadapi, bagaimana sesuatu berlangsung di dalam lingkungan, serta mempengaruhi pemahaman akan sebuah makna.

d. Dukungan Sosial

Hal ini tidak hanya dilihat dari jumlah teman atau kolega yang dimiliki individu guna memberikan dukungan. Makna dari dukungan sosial lebih kepada sejauh mana kepuasan yang dirasakan individu menerima berbagai dukungan yang diberikan. Biasanya dukungan sosial ini mengacu kepada bagiamana pandangannya terhadap suatu kenyamanan, perhatian, atau bantuan yang diterima individu dari individu yang lain.

e. Sumber Daya Material

Ketersediaan uang dalam memperoleh sesuatu maupun jasa yang diinginkan individu merupakan ketentuan dari sumber daya material. Selain itu, individu dapat dikatakan berhasil dalam melakukan *coping* juga bisa dipengaruhi oleh hambatan yang menghalangi penggunaan sumber daya, yaitu dapat berupa hambatan personal yang meliputi nilai budaya yang diinternalisasikan serta keyakinan yang dimiliki upaya mengatasi kekurangan dalam diri seorang individu, kemudian hambatan lingkungan yang menjadi tuntutan yang bertentangan dalam mempergunakan sumber daya

individu, sehingga mampu mengancam penggunaan *coping.* Semakin tinggi tingkat ancaman yang diberikan dari lingkungan, maka semakin menghalangi individu dalam menggunakan sumber daya dalam menangani masalah secara lebih efektif.[24] Sebagian besar hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap *coping stress* yaitu sesuatu yang ditentukan oleh sumber daya individu itu sendiri. Hal ini termasuk yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping stress.*

Menurut Dalton dalam Istiqomah Wibowo mengemukakan terdapat tiga sumber kekuatan dari *coping*, yaitu:

a. Dukungan sosial, hal ini sangat diperlukan ketika individu menghadapi masalah. Terdapat tiga bentuk dukungan sosial yang mengarah pada *problem focused coping*:
   2) Berupa dorongan/pemberian semangat (*encouragement*)
   3) Pemberian petunjuk, informasi atau pengetahuan (*informational*)
   4) Berupa dukungan nyata (*tangible*)
b. Kompetensi psikososial, hal ini terdiri dari dua bagian yaitu:
   1) Kemampuan personal misalnya mengatur emosi, kognisi, motivasi, dan hal lainnya yang berdialog dengan mekanisme *coping* dalam membina dan mempertahankan dialog interpersonal. Kemampuan personal ini terdiri dari:

[24] Sherly Atika dan Laila M. Wardani, *Core Self Evaluation and Coping Stress*,… Hal. 10-12.

a) *Self and emotional regulation*, yaitu pengaturan emosi/perasaan yang terdapat dalam diri individu dengan cara yang mudah diterima.

b) *Self and emotional awareness*, yaitu lebih kepada kepekaan diri terhadap emosi dan intuisi yang dimiliki individu. Hal ini dibutuhkan untuk proses adaptasi (*adaptive coping*).

c) *Problem solving*, individu dalam mengatasi masalahnya maka terlebih dahulu diidentifikasi masalahnya, lalu membentuk tujuan, membuat strategi alternatif, mempertimbangkan konsekuensi, selanjutnya membuat keputusan.

2) Kemampuan sosial, yaitu berupa empati dan analisis sosial. Empati adalah kemampuan seseorang untuk mampu memahami perasaan orang lain. Kemudian, analisis sosial merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mampu memahami kelompok, mengetahui dinamika serta aspek emosional dari kelompok.

c. Agama dan *Spiritualitas*, merupakan metode yang mampu dijadikan prediktor yang signifikan dari keberhasilan *coping*. Berikut tiga dampak positifnya yaitu:

1) Subjek menerima hal-hal spiritual sebagai sesuatu yang dapat dipercaya dengan baik dan mencintai Tuhan.

2) Menjadikan individu rajin berdo'a dan beribadah.

3) Meningkatkan kesadaran dari pengalaman stres maupun dari dukungan anggota kelompok religius tersebut.[25] Agama dan *spiritualitas* juga menjadi salah satu pengaruh *coping*. Ini yang menjadi pembeda antara pendapat dari ahli yang lain. Spiritual melainkan berupa perasaan kedekatan dengan Tuhan.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi pada *coping stress* adalah materi (seperti makanan, uang); fisik (seperti vitalitas dan kesehatan); psikologis (seperti kemampuan *problem solving*); sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

3. Jenis-jenis *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Siti Maryam jenis *coping stress* ada 2 yaitu:

a. *Problem-Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini apabila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang kontruktif dapat dilakukan terhadap

[25] Istiqomah Wibowo dkk, *Psikologi Komunitas,* (Depok LPSP3 UI, 2013), Hal. 41.

situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:

1) *Planful problem solving,* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
2) *Confrontative coping*, yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil.
3) *Seeking social support*, yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

b. *Emotion-Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:

1) *Positive reappraisal* (memberikan penilaian positif), yaitu bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk

mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana harusnya.
3) *Self controlling* (pengendalian diri), yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
4) *Distancing* (menjaga jarak), yaitu agar tidak terbelenggu oleh permasalahan.
5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri), yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam situasi lain yang lebih menyenangkan.[26] Jenis *coping* mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi. Keberhasilan atau kegagalan dari *coping* tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan.

4. Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang dialami oleh individu yang mana terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Menurut Wilks dalam

[26] Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*"*, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1 No. 2 (2017), 101-107.

Azahra menjelaskan bahwa stres akademik adalah hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.[27] Stres akademik ini disebabkan oleh respon yang muncul karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh soswa.

Stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang mana sumbernya berasal dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti: mencontek, banyaknya tugas, tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, nilai ulangan rendah, keputusan menentukan jurusan atau karir, serta kecemasan ujian dan manajemen dalam kelas.[28] Menurut Barseli dkk stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik, dari tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, pikiran, perilaku, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.[29] Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik dalam proses belajar mengajar atau berbagai hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

---

[27] J. S. Azahra, Skripsi: "*Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*", *Universitas Negeri Jakarta*, (2018).

[28] W. K. Rahmawati, "Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa". *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol. *2* No. 1, (2016), 15-21.

[29] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). "Konsep Stres Akademik Siswa…, 143-148.

Berdasarkan berbagai definisi di atas mengenai stres akademik, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena disebabkan adanya macam-macam tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam hal persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Puspitasari dalam Barseli dkk terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. Faktor internal

1) Pola pikir, individu yang berpikir tidak mampu mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.
2) Kepribadian, hal ini dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres bagi seorang siswa. Tingkat stres dari siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.
3) Keyakinan, atau disebut pemikiran terhadap diri sendiri. Keyakinan ini memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap ssesuatu bahkan dalam jangka panjang mampu membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal

1) Pelajaran lebih padat, standar kurikulum dalam sistem pendidikan semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, beban siswa meningkat, dan waktu belajar menjadi bertambah. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak menutup kemungkinan hal tersebut menjadikan tingkat stres siswa meningkat.
2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, siswa ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari keluarga, orang tua, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
3) Dorongan status sosial, pendidikan menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik yang tinggi akan dihormati masyarakat dan sebaliknya yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat dikenal, disukai, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut malas, lambat atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.
4) Orang tua saling berlomba, di kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak

yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek menjadi lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, balet, musik, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpintar dan serba bisa.[30] Faktor stressor akademik menunjukkan bahwa hal ini dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal).

6. Reaksi terhadap Stres Akademik

Menurut Rahmadani dalam Barseli dkk mengungkapkan adanya beberapa reaksi terhadap *stressor* akademik, yaitu:

a. Pemikiran, respon-respon yang muncul dari pemikiran, seperti: takut gagal, kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang harusnya dilakukan.
b. Perilaku, respon-respon yang muncul dari perilaku, seperti: menarik diri, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, menggunakan obat-obatan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dam menangis tanpa alasan.
c. Reaksi tubuh, respon-respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, rentan sakit, sakit kepala, sakit perut, dan mual.

[30] Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa…, 143-148.

d. Perasaan, respon-respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, merasa takut, dan murung.[31] Reaksi yang dimunculkan oleh *stressor* akademik ini menunjukkan reaksi yang yang pada umumnya dirasakan oleh fisik yang menunjukkan gejala-gejala stres.

Menurut Gadzella dalam Azahra mengungkapkan beberapa reaksi terhadap *stressor* akademik, yaitu:

a. *Physiological* (reaksi fisik), diantaranya keluar keringat secara berlebihan, gemetar, berbicara dengan gagap, pergerakan yang cepat, sakit perut, kelelahan, nyeri punggung, sesak napas, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
b. *Emotional* (reaksi emosi), diantaranya rasa bersalah, rasa takut, marah, dan sedih.
c. *Behavioral* (reaksi perilaku), diantaranya menyakiti orang lain, menangis, menyakiti diri sendiri, mudah marah, mencoba bunuh diri, memisahkan diri dari orang lain, dan menggunakan *defense mechanism*.
d. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif), bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang mampu dalam menggunakan strategi yang tepat untuk

[31] Mufadhal Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa…, 143-148.

mengatasi situasi yang menekan.[32] Dalam reaksi stres akademik ini dapat dirasakan melalui gejala fisik, emosi, perilaku, bahkan kognitif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi seseorang dalam menghadapi stres akademik yaitu bisa dilihat mulai dari aspek kognitif, psikologis, behavioral, hingga emosional.

C. Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress*

Stres dalam arti umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. *Stressor* bermacam-macam bentuknya. Faktornya dapat berasal dari dalam dan luar individu. Dan bagi remaja yang masih dalam tahap sekolah menengah memiliki masa *storm* dan *stress*, masa di mana perubahan suasana hati yang mampu menyebabkan masalah depresi. Dan kondisi ini banyak ditemukan di dalam dunia pendidikan terutama di sekolah yang disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa dan akibatnya adalah stres. Sehingga ini disebut dengan stres akademik.

Hubungannya dalam teori stres, konsep *coping* merupakan hal yang penting untuk dibicarakan. Konsep *coping* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan perilaku individu dalam menghadapi *stressor* akademik. *Coping* berfungsi untuk menyeimbangkan emosi individu dalam

[32] J. S. Azahra, Skripsi: "*Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*", *Universitas Negeri Jakarta*, (2018).

situasi yang penuh dengan tekanan. Dalam hal ini *religiusitas* terutama dalam aspek ibadah shalat pada individu cukup berperan dalam perilaku *coping stress*.

Utami mengungkapkan bahwa terdapat beberapa penelitian menunjukkan pengaruh positif agama pada konsekuesi kehidupan yang negatif seperti tekanan psikologis dan stres secara umum. Menurut Mosher dan Handal dalam Utami menemukan bahwa *religiusitas* yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya tingkat penyesuaian pada remaja. Individu yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan kurang terpengaruh oleh stres kehidupan.[33] Perilaku masyarakat Indonesia yang religius dapat dilihat dari adanya kenyataan yang menunjukkan kepedulian yang sangat tinggi terhadap isu agama. Sehingga ia dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya cenderung berlaku positif dengan berserah diri dan sabar.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *religiusitas* mampu menjadi peran penting dalam mengatasi stres dan memanajemeni stresnya dengan lebih baik, sehingga *religiusitas* membantu individu dalam mengurangi tekanan dan memungkinkan individu menemukan makna dalam peristiwa stres yang dihadapi.

D. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat memperluas pandangan dan pengetahuan bagi peneliti juga dapat menghindari pengulangan dari penelitian-penelitian

[33] Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif..., 46-66.

yang telah dilakukan oleh orang lain atau untuk menjaga originalitas penelitian. Penelitian yang berhubungan dengan penelitian tentang hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh, berdasarkan referensi yang ada penelitian ini sudah pernah diteliti orang lain. Berikut pernyataan hasil dari beberapa penelitian referensi jurnal, sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian dan analisis Ira Darmawanti diperoleh gambaran yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tingkat *religiusitas* seseorang dengan *coping stress*-nya dengan mengendalikan tingkat stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *religiusitas* baik pula cara individu tersebut mengatasi stres (*coping stress*).[34]

   Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian Ira Darmawanti yaitu sama-sama bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan tingkat *religiusitas* dengan perilaku *coping stress.* Perbedaannya yaitu penelitian ini menjadikan siswa SMA sebagai subjek penelitian, akan tetapi pada penelitian Ira Darmawanti sebagai subjek penelitiannya adalah anggota kelompok pengajian.
2. Dari hasil penelitian dan analisis Emma Indirawati diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi atau hubungan positif antara kematangan beragama dengan kecenderungan *strategi coping* yaitu *problem focused coping.*

[34] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)*", Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, Vol. 2 No. 2 (Februari, 2012), 102-107.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan beragama semakin tinggi kecenderungan menggunakan *problem focused coping*, begitu pula sebaliknya.[35]

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian Emma Indirawati yaitu sama-sama menggunakan variabel bebas yang berhubungan dengan keberagamaan. Perbedaannya dalam variabel terikat, penelitian ini lebih kepada mengatasi stres akibat stres akademik, sedangkan dalam penelitian Emma Indirawati menggunakan *strategi coping* yaitu *problem focused coping*. Serta perbedaan selanjutnya pada subjek penelitian, yang mana pada penelitian ini adalah siswa SMA, akan tetapi pada penelitian Emma Indirawati sebagai subjek penelitiannya adalah mahasiswa.

3. Dari hasil penelitian dan analisis Kezia Subandy dan Devi Jatmika diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan kuat antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambal bekerja.[36]

   Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian Kezia Subandy dan Devi Jatmika yaitu menggunakan variabel terikat yang sama berupa *coping stress*. Perbedaanya yaitu terletak pada bagian variabel bebas dan subjek penelitian. Adapun pada variabel bebas dari penelitian

[35] Emma Indirawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan *Strategi Coping*", *Jurnal Psikologi,* Vol. 3 No. 2 (Desember, 2006), 69-92

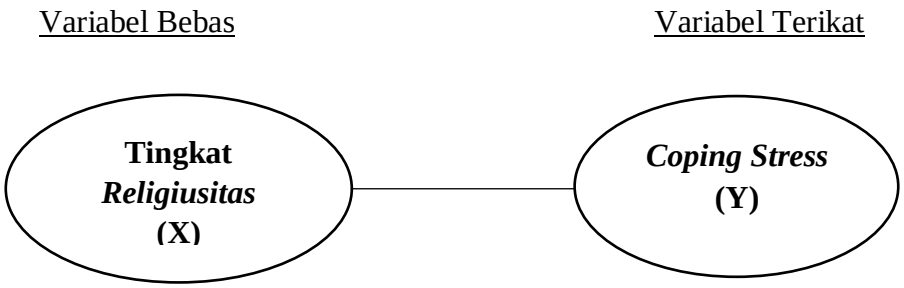
[36] Kezia Subandy dan Devi Jatmika, "Hubungan *Psychological Capital* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Bekerja", *Jurnal Psibernetika*, Vol. 13 No. 2, (2020), 68-82.

ini yaitu tingkat *religiusitas*, sedangkan dalam penelitian Kezia Subandy dan Devi Jatmika adalah *psychological capital* sebagai variabel bebas. Perbedaan selanjutnya, penelitian ini menjadikan siswa SMA sebagai subjek penelitian, akan tetapi pada penelitian Kezia Subandy dan Devi Jatmika sebagai subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka pemikiran merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka pemikiran yang baik akan menjelaskan secara teoritis hubungan antara variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen.

Variabel penelitian yang terdiri dari tingkat *religiusitas* dan *coping stress* siswa dapat digambarkan dalam model sebagai berikut:



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual di atas memberikan pemahaman bahwa kemampuan *Coping Stress* siswa umumnya dipengaruhi oleh tingkat

religiusitas. Semakin tinggi tingkat *religiusitas*nya maka semakin baik pula dalam kemampuannya menghadapi stres (*coping stress*).

F. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.[37] Jadi, jawaban sementara tersebut masih diuji lagi kebenarannya. Berdasarkan masalah dan landasan teori yang ada maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

[37] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 91

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua atau beberapa variabel.[1] Hubungan antar variabel dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi (*bivariate*) dan siginifikan secara statistik.[2] Dalam penelitian ini peneliti bermaksud ingin mengetahui korelasi antara tingkat *religiusitas* (X) dengan kemampuan *coping stress* (Y) di SMAN 2 Payakumbuh.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat di mana peneliti akan melakukan suatu penelitian. Adapun lokasi penelitian disesuaikan dengan adanya fakta di lapangan. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Payakumbuh. Alasan penulis mengambil lokasi ini adalah berdasarkan observasi dan pengamatan terlebih dahulu kemudian penulis menemukan fenomena permasalahan di sekolah tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk mengangkatnya menjadi topik permasalahan dalam penelitian ini.

[1] Suharsimi Arikunto, *Manajeman Penelitian,* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), Hal. 326.

[2] Asep Saepul Hamdi dan Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidika*n Cet. 1, *(*Yogyakarta: Deepublish, 2014), Hal. 7.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.[3] Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan pleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.[4] Maka dapat diambil kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa populasi merupakan keseluruhan objek/subjek sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10 dan 11 dari jurusan MIPA di SMAN 2 Payakumbuh, tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 433 siswa dari 12 rombel/kelas. Adapun alasan penulis tidak mengambil kelas 12 yaitu adanya kesulitan dalam menyesuaikan waktu proses belajar mengajar yang begitu padat bagi kelas 12. Pemilihan kelas 10 dan 11 MIPA sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain:

a. Memiliki kemampuan untuk berkolaborasi, saling ketergantungan positif, interaktif dengan yang lain, berkomunikasi antara yang lain, tanggung jawab pribadi dan sikap saling menghormati.
b. Merupakan siswa pertama dan pertengahan dari tingkat menengah atas.

---

[3] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hal. 173.
[4] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D* Cet. 18, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 80.

c. Siswa jurusan MIPA karena memiliki peluang lebih tinggi dalam menghadapi stres yang disebabkan oleh stres akademik.

Tabel 3.1

Populasi Siswa Kelas X MIPA SMAN 2 PAYAKUMBUH

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	X MIPA 1	11	25	36
2	X MIPA 2	8	28	36
3	X MIPA 3	14	22	36
4	X MIPA 4	16	20	36
5	X MIPA 5	13	22	35
6	X MIPA 6	14	21	35
Jumlah				214

Sumber: Tata Usaha SMAN 2 Payakumbuh

Tabel 3.2

Populasi Siswa Kelas XI MIPA SMAN 2 PAYAKUMBUH

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	XI MIPA 1	15	21	36
2	XI MIPA 2	14	22	36
3	XI MIPA 3	14	24	38
4	XI MIPA 4	14	24	38
5	XI MIPA 5	17	19	36
6	XI MIPA 6	14	21	35
Jumlah				219

Sumber: Tata Usaha SMAN 2 Payakumbuh

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dialami oleh populasi.[5] Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin

[5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D* Cet. 18…, Hal. 81.

mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.[6] Sampel menjadi bagian khusus dari populasi yang akan dijadikan subjek penelitian.

Teknik *sampling* yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan menggunakan teknik pengambilan *quota sampling. Quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu hingga jumlah (kuota) yang diinginkan.[7] Dalam penelitian ini penulis menetapkan beberapa ciri-ciri dari kriteria pengambilan sampel yaitu peserta didik yang dalam kegiatan belajarnya dilakukan secara offline. Disebabkan proses belajar mengajar di sekolah tersebut masih diberlakukan secara online bagi sebagian siswa di setiap kelas dan selalu ditukar secara bergantian. Kriteria lainnya yaitu ditujukan pada siswa/siswi beragama Islam, disebabkan fokus utama pada penelitian ini dalam aspek keagamaan yaitu Ibadah Shalat.

Quota sampling yang peneliti dilakukan diambil dengan cara menetapkan jumlah tertentu sebagai target yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari populasi (lebih khusus yang tidak terhingga atau tidak jelas), kemudian dengan patokan jumlah tersebut peneliti mengambil beberapa sampel dari setiap kelas sesuai dengan kriteria dari populasi.[8]

---

[6] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta), Hal. 120.

[7] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D* Cet. 18..., Hal. 85.

[8] M. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), Hal. 227.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 siswa dari kelas X dan XI MIPA.

Tabel 3.3
Sampel Siswa Kelas X MIPA SMAN 2 Payakumbuh

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1	X MIPA 1	36	5
2	X MIPA 2	36	5
3	X MIPA 3	36	5
4	X MIPA 4	36	5
5	X MIPA 5	35	5
6	X MIPA 6	35	5
Jumlah			30

Tabel 3.4
Sampel Siswa Kelas XI MIPA SMAN 2 Payakumbuh

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1	XI MIPA 1	36	5
2	XI MIPA 2	36	5
3	XI MIPA 3	38	5
4	XI MIPA 4	38	5
5	XI MIPA 5	36	5
6	XI MIPA 6	35	5
Jumlah			30

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian, karena yang menjadi tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data.[9] Dalam penggunaan teknik pengumpulan data, peneliti memerlukan instrumen atau yang disebut alat bantu agar pengerjaan

[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*…, Hal. 224.

pengumpulan data menjadi lebih mudah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket, adapun teknik pengumpulan data berupa lembar kuesioner.

Cara yang digunakan dalam pengumpulan data dari penelitian ini yaitu peneliti menggunakan metode berupa angket yang berisikan beberapa pernyataan tentang variabel-variabel penelitian. Kuesioner ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu kuesioner yang berisikan pernyataan tentang *Religiusitas* dan yang berisikan *Coping Stress.*

1. Angket

Angket adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara tertulis kepada sejumlah individu.[10] Teknik pengumpulan data berupa angket/kuesioner yang peneliti gunakan ini diungkap dengan modifikasi skala *likert.*

Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial.[11] Dalam hal ini dibuat pernyataan yang relevan dengan masalah yang diteliti yang dibedakan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setiap pernyataan dilengkapi dengan lima alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (S), Kadang-kadang (KD), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Dalam pengukuran dengan menggunakan skala *likert* ini instrumen/angket yang peneliti buat dalam bentuk *checklist*.

[10] Fadhilla Yusri, *Instrumentasi Non Tes Dalam Konseling*, (Bukittinggi: P3SDM, 2014), Hal. 91.

[11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D* Cet. 18..., Hal. 93.

Tabel 3.5
Skor dalam skala *likert*

-	Alternatif Jawaban	+
1	SL	**5**
2	S	**4**
3	KD	**3**
4	JR	**2**
5	TP	**1**

Angket sebagai intrumen penelitian yang digunakan terlebih dahulu diujicobakan sebagai alat ukur untuk mengambil data penelitian. Uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang baik, sehingga mampu menjaring data untuk menjawab masalah yang sudah dirumuskan. Selain itu, agar nantinya instrumen yang dipergunakan dapat berfungsi dengan baik serta dapat dipertanggungjawabkan hasilnya, maka instrumennya harus valid dan reliabel. Uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang analisisnya menggunakan bantuan program perangkat lunak komputer *statistics SPSS 24 for Windows*.

E. Metode Analisis Instrumen

1. Validitas Instrumen

Dikatakan instrumen yang valid apabila alat yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Instrumen yang valid

mampu digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.[12] Validitas tes pada dasarnya menunjuk kepada derajat kecermatan ukurnya suatu tes. Hal ini, dalam pengujian validitas terkait penelitian ini peneliti menggunakan validitas isi.

Validitas isi merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana pertanyaan atau butir dalam instrumen dapat mewakili keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai instrumen tersebut. Hal ini menyatakan bahwa istrumen yang valid ketika butir-butir instrumen mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang diujikan atau yang seharusnya dikuasai secara proporsional.

Untuk mengetahui valid tidaknya suatu isntrumen harus dilakukan melalui penelaahan kisi-kisi instrumen oleh ahli, tujuannya untuk memastikan pernyataan-pernyataan instrumen itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Oleh karena itu, validitas isi suatu instrumen tidak memiliki besaran tertentu yang dihitung berdasarkan statistika, akan tetapi dipahami bahwa instrumen itu sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi instrumen.[13]

Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi product moment yaitu: [14]

---

[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D*..., Cet. 18, Hal. 121.

[13] Zulkifli Matondang, *"Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian", Jurnal Tabularasa,* Vol. 6 No. 1 (2009), 87-97.

[14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D*..., Cet. 18, Hal. 183.

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y

N : Jumlah responden

x : Skor mentah variabel x

y : Skor mentah variabel y

$\sum xy$: Jumlah hasil penelitian tiap skor asli dari variabel x dan y

$\sum x$: Jumlah variabel x

$\sum y$: Jumlah variabel y

Setelah diperoleh harga r_{xy} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel}. Apabila $r_{xy} \geq r_{tabel}$ maka angket dikatakan valid. Suatu instrumen dikatakan valid jika nilainya minimal +0,30. Sedangkan butir yang memiliki skor validasi dibawah +0,30 maka dinyatakan tidak valid.[15]

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama pula.[16] Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran alat tersebut dapat dipercaya. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *alpha*

[15] Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitaif untuk Psikologi dan Pendidikan,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), Hal. 197.

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D* Cet. 18..., Hal. 121.

cronbach dengan bantuan SPSS.[17] Rumus *alpha cronbach* yang digunakan adalah:[18]

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\Sigma\sigma_b^2}{\sigma_1^2}\right]$$

Keterangan:

r : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\Sigma\sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_b^2 : Varians total

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefesien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.[19] Pernyataan tersebut diperkuat bahwa instrumen dikatakan reliabel bila hasil perhitungan reliabilitas dengan rumus *alpha cronbach* menunjukkan angka minimal 0,65.[20]

---

[17] Sambas Ali Muhidin dan Maman Abdurrahman, *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian,* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), Hal. 37.

[18] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), Hal. 196.

[19] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), Hal. 10.

[20] Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitaif untuk Psikologi dan Pendidikan…,* Hal. 197.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data yaitu uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi yang normal sehingga dapat dipakai dalam statistik. Adapun Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas secara analitis yaitu melalui rumus Kolmogorov Smirnov. Uji Kolmogorov Smirnov yaitu uji normalitas yang digunakan untuk sampel besar. Pada SPSS, jika dipilih tingkat signifikasi $\alpha = 0{,}05 <$ sig SPSS, maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti distribusi normal. [21]

Maka, uji normalitas yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov Smirnov. Selain itu, pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak komputer SPSS 24.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang dimaksudkan untuk mengetahui apakah bentuk hubungan yang terjadi diantara variabel yang diteliti tersebut terdapat hubungan yang linear dan signifikan. Pengujian linearitas ini bisa dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Test for Linearity*. Adapun teknik analisisnya menggunakan nilai signifikansi pada taraf signifikasi 95% (α=0.05) sebagai berikut:[22]

Jika nilai Sig. > 0.05, maka variabel memiliki hubungan yang linier.

---

[21] Diah Wijayanti Sutha, Biostatistika, (Malang: Media Nusa Creative, 2019), Hal. 74.

[22] Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif; Panduan Praktis Merencanakan, Nelaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, cet. Ke-1, (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) FTIK Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), Hal. 90.

Jika nilai Sig. < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

a. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan bilangan yang digunakan dalam mengukur derajat hubungan serta bentuk/arah hubungan. Rumus yang digunakan adalah koefisien korelasi oleh Pearson. Koefesien Pearson dirumuskan sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{n.\sum XY - \sum X.\sum Y}{\sqrt{[n.\sum X^2 - (\sum X)^2][n.\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

N : Jumlah responden

r_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y

x : Skor mentah variabel x

y : Skor mentah variabel y

$\sum xy$: Jumlah hasil penelitian tiap skor asli dari variabel x dan y

$\sum x$: Jumlah variabel x

$\sum y$: Jumlah variabel y

Setelah dilakukan perhitungan rumus di atas, maka selanjutnya melakukan interpretasi dengan menggunakan tabel "r" *product moment* dengan langkah:

1) Merumuskan hipotesis alternatif yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* pada siswa SMAN 2 Payakumbuh.

2) Merumuskan hipotesis nihil yaitu tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* pada siswa SMAN 2 Payakumbuh.[23]

Tabel 3.6

Interpretasi Koefisien Korelasi r *Product Moment*

Besarnya Nilai "r" Product Moment	Interprestasi
Antara 0,80 sampai dengan 1,00	Sangat kuat
Antara 0,60 sampai dengan 0,79	Kuat
Antara 0,40 sampai dengan 0,59	Sedang
Antara 0,20 sampai dengan 0,39	Rendah
Antara 0,00 sampai dengan 0,19	Sangat rendah

Sumber: Sugiyono

b. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan di antara variabel X (tingkat *religiusitas*) dan variabel Y (*coping stress*). Untuk menentukan koefisien determinasi antar variabel dilakukan dengan rumus:

$D = (r_{xy})^2 \times 100\ \%$

Ket:

D : Koefisien determinasi

r^2 : Koefisien korelasi *product moment* kuadrat

[23] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 255.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan bertujuan untuk memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis itu.[24] Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus *product moment Peorson*, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y.

[24] Diah Wijayanti Sutha, *Biostatistika*, … Hal. 91.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif adalah memberikan sebuah gambaran atau deskripsi dari suatu data. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu tingkat *Religiusitas* (X) dan kemampuan *Coping Stress* (Y). Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan maka hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Statistics Descriptive* Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress

	N	*Range*	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*SD*
T. *Religiusitas*	60	57	89	146	128,8333	9,89978
Coping stress	60	57	62	119	95,1500	12,51687
Valid N (listwise)	60					

Berdasarkan tabel Statistik Deskriptif hasil penelitian di atas, dari hasil data tingkat *religiusitas* diketahui Nilai (N) atau jumlah data sebanyak 60. Nilai terendah (*Min*) dari data tingkat *religiusitas* sebesar 89. Nilai data tertinggi (*Max*) dari data tingkat *religiusitas* sebesar 146. Rentang data tingkat *religiusitas* sebesar 57 (*Range*). *Mean* atau rata-rata nilai sebesar 128,8333 dan standar deviasi sebesar 9,89978. Artinya, pada variabel tingkat *religiusitas* skor yang diperoleh rata-rata dengan kategori yang tinggi.

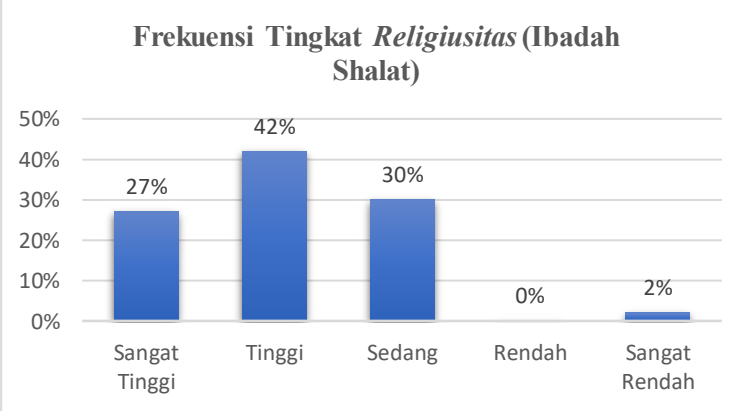
Berdasarkan tabel Statistik Deskriptif hasil penelitian di atas, dari hasil data *coping stress* diketahui Nilai (N) atau jumlah data sebanyak 60

data. Nilai terendah (*Min*) dari data *coping stress* sebesar 62. Nilai data tertinggi (*Max*) dari data *coping stress* sebesar 119. Rentang data *coping stress* sebesar 57 (*Range*). *Mean* atau rata-rata nilai sebesar 95,15 dan standar deviasi sebesar 12,51687. Artinya, pada variabel kemampuan *coping stress* skor yang diperoleh rata-rata dengan kategori yang sedang.

Tabel 4.2
Data Distribusi Frekuensi Tingkat *Religiusitas*

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	138-150	16	27%
Tinggi	125-137	25	42%
Sedang	112-124	18	30%
Rendah	99-111	0	0%
Sangat Rendah	86-98	1	2%

Diagram 4.1
Data Distribusi Frekuensi Tingkat *Religiusitas*

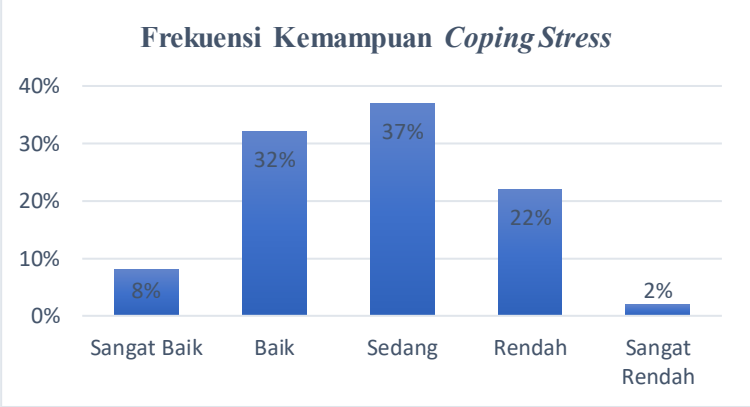


Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui 16 siswa memiliki persentase 27% yang mana memiliki kategori tingkat *religiusitas* yang sangat tinggi, 25 siswa memiliki persentase 42% dengan kategori tinggi, 18 siswa memiliki persentase 30% dengan kategori sedang, dan 1 siswa memiliki persentase 2% dengan kategori sangat rendah.

Tabel 4.3
Data Distribusi Frekuensi *Coping Stress*

Kategori	Interval	F	%
Sangat Baik	113-125	5	8%
Baik	100-112	19	32%
Sedang	87-99	22	37%
Rendah	74-86	13	22%
Sangat Rendah	61-73	1	2%

Diagram 4.2
Data Distribusi Frekuensi *Coping Stress*



Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui 5 siswa memiliki persentase 8% yang mana memiliki kategori *coping stress* yang sangat baik, 19 siswa memiliki persentase 32% dengan kategori baik, 22 siswa memiliki persentase 37% dengan kategori sedang, 13 siswa memiliki persentase 22% dengan kategori rendah, dan 1 siswa memiliki persentase 2% dengan kategori sangat rendah.

B. Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data terkumpul. Proses analisis data merupakan usaha untuk memperoleh jawaban permasalahan dalam

penelitian. Untuk mengolah dan menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak komputer *SPSS Statistics 24 for Windows*.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress*

Test of Normality

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistics	df	Sig.
T. *Religiusitas*	0.112	60	0.059
Coping Stress	0.110	60	0.067

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas di atas, ditinjau dari nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov yaitu pada variabel tingkat *religiusitas* sebesar 0,059 dan variabel kemampuan *coping stress* sebesar 0,067. Angka sig. Kolmogorov-Smirnov tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan taraf sig 5% (0.05) atau sig. > 0.05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yaitu jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan. Sebaliknya, jika nilai

signifikansi pada *deviation from Linearity* < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear secara signifikan.

Tabel 4.5
Hasil Uji Linearitas Tingkat *Religiusitas* dan *Coping Stress*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	*Mean Square*	F	Sig.
*Coping Stress *Religiusitas*	*Between Groups*	*(Combined)*	5739.233	27	212.564	1.941	0.037
		Linearity	2117.917	1	2117.917	19.339	0.000
		Deviation From Linearity	3621.317	26	139.281	1.272	0.257
	Within Group		3504.417	32	109.513		
	Total		9243.650	59			

Berdasarkan uji Linearitas di atas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* Sig. adalah 0,257 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *Religiusitas* (X) dengan variabel *Coping stress* (Y). Kemudian jika dilihat dari nila f hitung dari output di atas, diperoleh nilai F hitung adalah 1,272 < F tabel 1,845. Karena nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara *Religiusitas* (X) dengan *Coping stress* (Y).

Hubungan memiliki makna keterkaitan antar satu dengan yang lain. Hubungan antar variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kausal atau hubungan sebab akibat. Dalam uji linearitas dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel.

Artinya bahwa *religiusitas* menjadi sebab dari akibatnya yaitu *coping stress*. Sedangkan kata signifikan memiliki makna bahwa hubungan tersebut tidak akan terlepaskan. Baik dilakukan penelitian lain, asalkan kriteria sampel sama maka hasil uji linearitas akan tetap menunjukkan terjadinya hubungan antar *religiusitas* dengan *coping stress*.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan pengujian atau analisis data yang berfungsi untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tidak bebas (Y).

Tabel 4.6
Hasil Uji Korelasi Tingkat *Religiusitas* dan Kemampuan *Coping Stress*

Correlation

		T. *Religiusitas*	*Coping Stress*
T. *Religiusitas*	*Pearson Correlation*	1	0.479
	Sig. (2-*tailed*)		0.000
	N	60	60
Coping Stress	*Pearson Correlation*	0.479	1
	Sig. (2-*tailed*)	0.000	
	N	60	60

Berdasarkan tabel uji korelasi di atas, dapat diinterpretasikan dengan merujuk pada ke-3 dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi *bivariate pearson* di atas yaitu.

a) Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed): dari tabel output di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara tingkat *Religiusitas* (X) dengan kemampuan *Coping Stress* (Y) adalah

sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat korelasi yang signifikansi antara variabel *Religiusitas* dengan *Coping Stress*.

b) Berdasarkan Nilai r hitung (*Pearson Correlations*): diketahui nilai r hitung untuk hubungan tingkat *Religiusitas* (X) dengan kemampuan *Coping Stress* (Y) adalah sebesar 0,479 > r tabel df= n-2 (60-2)= 58 yaitu 0,254, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak, bahwa adanya hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress*. Karena r hitung atau *Pearson Correlations* dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif.

c) Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlations*) yaitu 0,479 atau 47,9% yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara kedua variabel mempunyai hubungan yang sedang/cukup kuat dilihat berdasarkan interpretasi tabel di bawah ini.

Tabel 4.7
Interpretasi Koefisien Korelasi r *Product Moment*

Besarnya Nilai "r" Product Moment	Interprestasi
Antara 0,80 sampai dengan 1,00	Sangat kuat
Antara 0,60 sampai dengan 0,79	Kuat
Antara 0,40 sampai dengan 0,59	Sedang
Antara 0,20 sampai dengan 0,39	Rendah
Antara 0,00 sampai dengan 0,19	Sangat rendah

Sumber: Sugiyono

b. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi merupakan proporsi variabilitas data yang dihitung didasarkan pada model statistik dan dilihat seberapa besar variabel tingkat *religiusitas* berhubungan terhadap kemampuan *coping stress* seseorang dapat dilihat menggunakan rumus:

D = $(r_{xy})^2$ X 100 %

D = $(0{,}479)^2$ X 100%

D = 0,229 X 100%

D = 22,9%

Berdasarkan perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa 22,9% variansi tingkat *religiusitas* berasosiasi dengan variansi kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

c. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* di SMAN 2 Payakumbuh. Hal tersebut dapat dilihat nilai sig. 0,000 < 0,05 dan nilai koefisien korelasi 0,479 terletak pada interval koefisien sedang. Hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti pada penelitian ini sebagai berikut.

Ha: Terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Ho: Tidak terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat dengan kemampuan *coping stress*. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui besaran hubungan antara tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat dengan kemampuan *coping stress.*

Hasil penelitian yang peneliti lakukan menemukan bahwa terdapat hubungan dalam tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat dengan kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh. Berdasarkan nilai (sig < 0,05) yaitu sig = 0,000. Selain itu jika melihat dari hasil r hitung > r tabel yang mana r hitung sebesar 0,479 > r tabel df= n-2 (60-2)= 58 yaitu 0,254. Selain itu koefisien determinasi berdasarkan perhitungan di atas, 22,9% variansi tingkat *religiusitas* berasosiasi dengan variansi kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ira Darmawanti pada penelitian yang berjudul Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*) bahwa dalam mengendalikan tingkat stres, semakin tinggi tingkat *religiusitas* seseorang, maka semakin baik pula *coping stress*-nya.[1] Selain itu dalam penelitian Emma Indirawati yang berjudul Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kecendrungan Strategi *Coping* bahwa semakin tinggi kematangan beragama maka semakin tinggi pula kecendrungan dalam penggunaan strategi *coping*, begitu pula sebaliknya.[2]

Coping stress merupakan proses yang terjadi dalam diri individu pada saat seseorang tersebut mengalami stres. Proses ini menjadi reaksi individu untuk dapat memberikan sebuah toleransi, menahan atau mengatasi dampak negatif dari stres. Fokus utama dalam mengelola stres menurut Doelhadi yaitu untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres, dengan cara menangani dampak stres itu sendiri.[3] Tentunya, dalam melakukan *coping* seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan atau meredakan ketegangan yang timbul saja, namun juga ia perlu memperhatikan bagaimana meng-*coping* suatu permasalahan dengan

---

[1] Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*)*", Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, Vol. 2 No. 2 (Februari, 2012), 102-107.

[2] Emma Indirawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan *Strategi Coping*", *Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No. 2 (Desember, 2006), 69-92.

[3] Doelhadi, "Strategi dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stres". *Anima*, Vol. XII, No. 48, (Juli-September, 1997), Hal. 378-391.

efektif dan adaptif. Dengan kata lain *coping* yang dipergunakan adalah *coping* yang tidak merusak, baik bagi diri sendiri ataupun lingkungan.

Berkaitan dengan *coping stress*, dalam penelitian ini ditemukan adanya korelasi yang positif antara tingkat *religiusitas* seseorang dengan kemampuan *coping stress* yang dilakukannya dengan mengendalikan tingkat stres atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat *religiusitas* seseorang semakin tinggi pula kemampuan *coping stress*-nya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hawari bahwa *religiusitas* dapat mempertinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan (*ability to cope*) akibat permasalahan yang ia hadapi.[4] Selain itu, individu yang religius atau memiliki *religiusitas* yang tinggi tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam memanajemeni stres yang dihadapi. Artinya adalah bahwa individu yang memiliki tingkat *religiusitas* yang tinggi akan dapat mengambil nilai-nilai agama yang dianutnya untuk dipergunakan dalam memecahkan masalah atau dalam mengelola kondisi emosional yang tidak stabil akibat berbagai peristiwa yang menekan.

Selanjutnya, secara umum hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat *religiusitas* siswa berada dalam kategori tinggi. Selain itu juga hasil kemampuan *coping stress* mayoritas siswa berada dalam kategori sedang. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, bahwa tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat

[4] Dadang Hawari, "Zikir, Sarana Meraih Pahala dan Kemenangan Jiwa", *Majalah Femina*, No. 5/XXIV, (Februari, 1996), Hal. 43–45.

memiliki hubungan terhadap *coping stress* dan hubungan yang terjadi adalah hubungan yang positif, korelasi yang positif menggambarkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah. Artinya jika terjadi peningkatan pada *religiusitas* siswa SMAN 2 Payakumbuh maka semakin meningkat pula kemampuan *coping stress* yang dimiliki.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik-baiknya berdasarkan metode dan prosedur penelitian ilmiah yang sesuai dengan jenis penelitian. Meskipun demikian peneliti menyadari bahwa sebagai manusia memiliki kekurangan dan kekeliruan yang mungkin saja terjadi, yang mana manusia memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Adapun keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah:

1. Peneliti mengalami sedikit keterbatasan waktu dalam mengumpulkan data akhir disebabkan penelitian ini dilakukan saat akhir semester pembelajaran di sekolah.
2. Peneliti kesulitan ketika melakukan observasi data awal dikarenakan saat itu masih dalam masa pandemi Covid-19 yang memaksa kegiatan belajar mengajar di sekolah dilaksanakan secara daring/*online*.

Keterbatasan tersebut diharapkan menjadi pembelajaran dan lebih diperhatikan dengan tujuan berlangsungnya kelancaran dalam melaksanakan prosedur penelitian agar hasil penelitian ke depannya

menjadi lebih baik, bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat siswa SMAN 2 Payakumbuh berada pada kategori tinggi.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *coping stress* siswa SMAN 2 Payakumbuh berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapat hasil bahwa terdapat korelasi yang positif antara tingkat *religiusitas* (ibadah shalat) dengan kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh dengan besaran hubungan 22,9% variansi tingkat *religiusitas* berasosiasi dengan variansi kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh. Jadi, dalam melihat kemampuan seseorang dalam mengelola stresnya, tingkat *religiusitas* (ibadah shalat) bisa dikatakan tidak memiliki pengaruh yang besar. Akan tetapi tetap jika dihubungkan keduanya masih memiliki hubungan positif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini hanya sebatas pada pembuktian ada tidaknya korelasi antara tingkat

religiusitas (ibadah shalat) dan kemampuan *coping stress*, serta untuk mengetahui besaran hubungan tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan

2. Secara Praktis

   a. Bagi Siswa

      Bagi siswa-siswi agar dalam mengendalikan sebuah *stressor* terutama yang disebabkan oleh masalah akademik atau yang disebut dengan *stressor* akademik, agar tidak dibiarkan begitu saja. Maka diperlukan untuk fokus terhadap *coping* yang efektif agar tercapainya sebuah tujuan dalam mengatasi masalahnya.

   b. Bagi Guru

      Bagi guru-guru diutamakan agar menanamkan nilai agama yang lebih tinggi terhadap siswa. Serta guru-guru juga diharapkan lebih mengontrol keadaan diri siswa dalam hal tuntutan akademik siswa.

   c. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Para peneliti lain yang tertarik mengenai masalah ini disarankan untuk mengkaji kembali masalah ini dengan jangkauan

yang lebih luas dan lebih cermat dalam mengendalikan variabel lain yang diperkirakan akan banyak berpengaruh dalam hasil penelitian kelak, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas lagi dengan melibatkan faktor-faktor yang lain, seperti jenis kelamin, tipe kepribadian, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Andi, Thahir. 2004. "Hubungan Religiusitas dan Suasana Rumah Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Akhir". *Tesis*. Yogyakarta: Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

---------- 1995. *Manajeman Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

---------- 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Atika, Sherly dan M. Wardani, Laila. 2021. *Core Self Evaluation and Coping Stress*. NEM: Pekalongan.

Azahra, J. S. 2018. Skripsi: "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikolog

Azwar, Saifuddin. 2010. *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bakir, R. Suyoto dan Suryanto, Sigit. 2006. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.* Batam: Karisma Publishing Group.

Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. 2018. "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar". *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. "Konsep stres akademik siswa". *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.

BBC News Indonesia. 2021. *Covid-19: 'Stres, Mudah marah, hingga dugaan bunuh diri', Persoalan Mental Murid Selama Sekolah dari Rumah*, dalam https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502, diakses pada Rabu, 12 Januari 2022 Pukul 15:00.

Darmawanti, Ira. 2012. "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres *(Coping Stress)". Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2,(2). 102-107.

Davison, Gerald C., dkk. 2006. *Psikologi Abnormal, Edisi Kesembilan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Syaamil Quran.

Desmita. Tesis: "Hubungan Antara Stress Sekolah dengan Derajat Stress dan Strategi Penanggulangan pada Siswa MAN Model Bukittinggi". Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Hamdi, Asep Saepul dan Bahruddin. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidika*n *Cet. 1*. Yogyakarta: Deepublish.

Hartono dan Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling, Edisi Revisi.* Jakarta: Prenada Media.

Hawari, Dadang. 2009. *Dimensi Kesehatan Jiwa dalam Rukun Iman dan Rukun Islam*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.

Hayati, Rezkina dkk. 2019. "Pengaruh Religiusitas dan Budaya Terhadap Prilaku Konsumen Muslim Dalam Membeli Makanan Kafe". *EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies, 3*(1), 72-84.

Ilmi, Darul. 2014. "Mengembangkan karakter Peserta Didik Melalui Kecerdasan Spiritual". *Education*, 2(2), 53-68.

Indirawati, E. 2006. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan *Strategi Coping*. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 69-92.

Kasiram, M. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Malang: UIN Malang Press.

Lubis, A. N. F., & Boy, E. 2021. "Hubungan Rutinitas Shalat Dhuha Dengan Penurunan Tingkat Stres Pada Muslimah Lansia". *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 320-325.

Machali, Imam. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif; Panduan Praktis Merencanakan, Nelaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, cet. Ke-1. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI) FTIK Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Marsidi dkk. 2021. *The Miracle Of Sholat (Keajaiban Sholat dalam Kesehatan*). Sukabumi: CV Jejak.

Maryam, Siti. 2017. "Strategi coping: Teori dan sumberdayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.

Matondang, Zulkifli. 2009. *Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. Jurnal Tabularasa, 6*(1), 87-97.

Muhidin, Sambas Ali dan Abdurrahman, Maman. 2009. *Analisis Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian.* Bandung: Pustaka Setia.

Mulasi, Syibran dkk. 2021. *Metodologi Studi Islam*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Nurhadi, M. 2014. *Pendidikan Kedewasaan dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.

Palupi, Atika Oktaviani. 2013. Skripsi: "Pengaruh Religiusitas terhadap Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 02 Slawi Kabupaten Tegal". Semarang.

Purwanto. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitaif untuk Psikologi dan Pendidikan.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Putri, A., & Yuline, Y. 2021. "Stress Akademik Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman,* 7(2), 55-61.

Rahmat, A dkk. 2020. "Pengaruh Hedonisme dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa". *EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies, 4*(1), 39-54.

Rahmawati, W. K. 2016. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa". JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 2(1), 15-21.

Riyadi, Agus dkk. 2020. *Dinamika Pendekatan dalam Penanganan Covid-19*. NEM: Pekalongan.

Saefudin, Wahyu. 2020. *Psikologi Pemasyarakatan*. Kencana: Jakarta.

Santosa, Budi. 2016. *Wawasan Problematika Konseling*. Bukittinggi: LP2M.

Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al Misbah Kesan dan Keserasian Al Qur'an vol.1*. Jakarta: Lentera Hati.

Siswanto. 2006. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: ANDI.

Subandy, K., & Jatmika, D. 2020. "Hubungan *Psychological Capital* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Bekerja". *Jurnal Psibernetika*, 13(2). 68-82.

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta).

---------- 2013. *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D Cet. 18*. Bandung: Alfabeta.

---------- 2013. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Suprayitno, Adi dan Wahyudi, Wahid. 2020. *Pendidikan Karakter di Era Milenial*. Yogyakarta: Deepublish.

Sutha, Diah Wijayanti. 2019. *Biostatistika*. Malang: Media Nusa Creative.

Syaikhu dan Norwili. 2019. *Perbandingan Mazhab Fiqh; Penyesuaian Pendapat di Kalangan Imam Mazhab*. Yogyakarta: K-Media.

Syaifuddin, Amir. 2010. *Garis-Garis Besar Fiqh*. Jakarta: Kencana.

Tafsir Web QS. Al-Baqarah/02:177.

Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013. "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.

Utami, M. S. 2012. "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif". *Jurnal Psikologi UGM*, 39(1), 46-66.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003, Pasal 1, Ayat 1.

Wibowo, Istiqomah dkk. 2013. *Psikologi Komunitas*. Depok: LPSP3 UI.

Yusri, Fadhilla. 2014. *Instrumentasi Non Tes Dalam Konseling Cet. 1*. Bukittinggi: P3SDM.