

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN TINGKAT STRES
TERHADAP STRATEGI *COPING* PADA SANTRI PONDOK
PESANTREN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

**MUNAWAROH
F.100130238**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN TINGKAT STRES
TERHADAP STRATEGI *COPING* PADA SANTRI PONDOK
PESANTREN**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

MUNAWAROH

F100130238

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen

Pembimbing



Dra. Yayah Khisbiyah, MA, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN TINGKAT STRES
TERHADAP STRATEGI *COPING* PADA SANTRI PONDOK
PESANTREN

OLEH :

MUNAWAROH

F.100130238

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Jum'at, 19 Januari 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Dewan Penguji

1. Dra. Yayah Khisbiyah, MA, Psikolog

(Penguji Utama)

2. Drs. Mohammad Amir, Msi, Psikolog

(Penguji Pendamping 1)

3. Dra. Zahrotul Uyun, Msi, Psikolog

(Penguji Pendamping 2)

(.....)

(.....)

(.....)



Dekan,

Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog

NIK. 8760615127401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 2 Januari 2018

Penulis


MUNAWAROH
F 100130238

HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN TINGKAT STRES TERHADAP STRATEGI *COPING* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN

Abstrak

Strategi *coping* merupakan cara yang digunakan individu untuk beradaptasi dengan permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan tingkat stress terhadap strategi *coping* pada santri pondok pesantren, mengetahui hubungan antara religiusitas dengan strategi *coping* pada santri pondok pesantren, dan mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan strategi *coping* pada santri pondok pesantren. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping*, ada hubungan yang bersifat positif antara religiusitas dan strategi *coping*, ada hubungan yang bersifat negatif antara tingkat stres dan strategi *coping*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah santri SMA MTA Surakarta kelas XI dan XII dengan jumlah sampel sebanyak 126 santri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala religiusitas, skala stres, dan skala strategi *coping*. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil penelitian diperoleh (a) ada hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping* ($r=0,678$ dengan $p=0,000$), (b) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dan strategi *coping* ($r=0,610$ dengan $p=0,000$), (c) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara tingkat stres dengan strategi *coping* ($r=-0,500$ dengan $p=0,000$). Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping* adalah sebesar 46%. Dengan demikian masih ada 54% pengaruh dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi strategi *coping* pada santri pondok pesantren. Tingkat religiusitas pada santri termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan rerata empirik (RE) = 110,79 dan rerata hipotetik (RH) = 80, tingkat stres pada santri termasuk dalam kategori rendah dengan rerata empirik (RE) = 100,29 dan rerata hipotetik (RH) = 117,5, dan tingkat strategi *coping* pada santri termasuk dalam kategori tinggi dengan rerata empirik (RE) = 104,40 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

Kata Kunci: Religiusitas, Tingkat Stres, Strategi *Coping*, Santri

Abstract

Coping strategies are a way for individuals to adapt to the problems that occur in the environment. This study aims to determine the relation between religiosity and stress levels on coping strategies at santri pondok pesantren, determine the relation between religiosity on coping strategies at santri pondok pesantren, determine the relation between stress levels on coping strategies at santri pondok pesantren. Hypothesis proposed in this research that there is relation between religiosity and stress level to coping strategy, there is positive relation between

religiosity and coping strategy, there is negative relation between stress level and coping strategy. The method used is quantitative. Subjects in this study were students of SMA MTA Surakarta class XI and XII with a total sample of 126 students. The sampling technique used in this research is cluster sampling. Methods of data collection using the scale of religiosity, stress scale, and coping strategy scale. Data analysis technique used is multiple regression. The result of this research is (a) there is a relation between religiosity and stress level to coping strategy ($r = 0,678$ with $p = 0,000$) (b) there is a very significant positive relation between religiosity and coping strategy ($r = 0,610$ with $p = 0,000$), (c) there is a very significant negative relationship between stress level and coping strategy ($r = -0,500$ with $p = 0,000$). The effective contribution given variable religiosity and stress level to coping strategy is 46%. Thus there is still 54% influence from other factors that influence coping strategy at santri pondok pesantren. The level of religiosity in santri is included in very high category with empirical mean (RE) = 110.79 and hypothetical average (RH) = 80, stress level in santri included in low category with empirical rate (RE) = 100.29 and hypothetic average RH) = 117.5, and the level of coping strategies in santri included in the high category with empiric mean (RE) = 104.40 and hypothetical average (RH) = 87.5.

Keywords: Religiosity, Stress Level, Coping Strategy, Student

1. PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan salah satu jenis lembaga pendidikan di Indonesia yang menyiarkan dakwah Islam untuk membentuk perilaku Islami masyarakat, dimana pengasuh ataupun peserta didik tinggal dalam satu lokasi pemukiman dengan didukung bangunan utama yang meliputi: rumah pengasuh, masjid, tempat belajar, serta asrama. Melalui proses pendidikan di dalam pesantren ini, diharapkan terwujudnya pribadi-pribadi Islami yang tidak hanya memiliki kecerdasan secara intelektual, namun pribadi yang juga memiliki akhlak mulia, beriman, kreatif, dan inovatif sehingga di kemudian hari dapat menyebarkan nilai-nilai mulia Islam kepada keluarganya, lingkungan sekitar serta seluruh umat manusia (Inayah & Fatimaningsih, 2013). Setiap pondok pesantren memiliki aturan masing-masing yang diterapkan untuk para santrinya. Ada pondok yang menetapkan untuk membiasakan santri menggunakan bahasa Arab dalam percakapan sehari-hari, namun ada juga pondok pesantren yang tidak begitu menekankan peraturan tersebut. Namun dengan beragamnya peraturan yang ditetapkan, mayoritas

pondok pasti memiliki jadwal kegiatan yang padat dari bangun tidur hingga menjelang tidur kembali.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003), ada delapan tahap perkembangan yang digambarkan ketika individu menyusuri rentang kehidupannya. Setiap tahap terdiri atas tugas perkembangan yang mempertemukan individu dengan sebuah krisis. Remaja usia 10 – 20 tahun termasuk dalam tahapan *identity versus identity confusion*; dalam tahapan tersebut remaja berusaha mencari tahu diri mereka, seperti apakah mereka, dan kemana tujuan hidup mereka. Bagi Erikson, setiap krisis bukanlah suatu bencana, melainkan merupakan titik balik dari kerentanan yang semakin meningkat dan potensi yang semakin tinggi. Semakin berhasil individu menyelesaikan setiap krisis, semakin sehat individu tersebut secara psikologis. Salah satu contohnya adalah ketika individu berada di lingkungan pondok, individu tersebut akan menghadapi berbagai tuntutan, baik secara akademik maupun sosial. Selain santri dituntut untuk menguasai materi yang diajarkan, santri juga harus menaati ketatnya peraturan yang diterapkan di pondok, serta menghadapi berbagai masalah yang dialami dengan lingkungan sosialnya. Namun, setiap santri memiliki cara yang berbeda-beda untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta mengembangkan diri dari berbagai permasalahan yang dihadapi.

Seperti yang telah dipaparkan Hurlock, bahwa masa remaja menjadi masalah yang sulit diatasi, karena remaja menganggap bahwa dirinya mandiri, ingin menyelesaikan masalahnya sendiri serta menolak bantuan orang tua maupun guru (Hurlock, 1980). Banyak remaja yang menghadapi kenyataan bahwa cara yang mereka lakukan terkadang belum sesuai yang diharapkan karena ketidakmampuan mereka dalam mengatasi masalahnya sendiri. Ketika seorang individu menghadapi tuntutan yang menurutnya menantang, membebani, atau melebihi sumber daya yang dimiliki, maka individu tersebut akan melakukan sebuah penyesuaian. Upaya penyesuaian atau upaya untuk menghadapi, melawan, atau menguasai situasi yang menekan disebut sebagai *coping*. *Coping* dibedakan menjadi dua macam, yaitu *coping* yang berfokus

pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. Meskipun masa remaja merupakan masa yang masih labil, namun salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai remaja adalah mencapai kedewasaan dengan kemandirian untuk menghadapi hidup dan mampu memecahkan problem-problem yang ada. Dengan demikian remaja diharapkan mampu memiliki kemampuan *coping* yang tepat dan sesuai dengan masalah yang dihadapi (Astuti, 2016).

Perilaku *coping* merupakan suatu perilaku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar dan bertujuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi (Chaplin, 2004). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rosmanah, 2013), *coping* dianggap sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi yang menekan. Sedangkan menurut Richard Lazarus (dalam Santrock, 2003), menyatakan bahwa *coping* adalah penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress yang muncul melampaui batas sumber daya seseorang, terutama dengan menggunakan strategi defensif yang mengatur tuntutan dari eksternal atau internal yang muncul.

Tidak semua santri mampu mengambil sisi positif dari ketatnya peraturan, padatnya kegiatan, serta banyaknya materi pelajaran yang didapat di pondok pesantren. Ada pula santri yang tidak mampu menyelesaikan dengan baik permasalahan-permasalahan yang terjadi di pondok pesantren, sehingga santri melanggar peraturan, hal tersebut menunjukkan bahwa santri tersebut tidak memiliki *coping* yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi. Masalah yang perlu diperhatikan dalam kasus ini adalah, ketika santri telah menerima banyaknya ilmu agama yang ditanamkan oleh para guru dan pembina asrama, santri tidak mampu mengaplikasikan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Ketika santri memiliki masalah, santri tersebut menggunakan cara yang kurang tepat dalam menyelesaikan dan hal tersebut berakibat pada hal yang lebih serius, misalnya sampai melakukan perbuatan kriminal yang memakan korban jiwa. Contoh lainnya adalah pelanggaran peraturan yang banyak dilakukan santri antara lain seperti membawa *handphone* di pondok untuk berkomunikasi dengan lawan jenis, keluar dari

asrama tanpa seizin pembina, memakai pakaian yang tidak syar'i, dan lain-lain. Hal-hal tersebut dilakukan oleh santri disebabkan oleh rasa penat yang dirasakan santri dan ingin melakukan segala hal yang mereka ingin lakukan, karena bagi remaja di luar pondok mungkin hal tersebut tergolong wajar. Namun, bagi santri yang hidup di pondok pesantren, tentunya harus menaati peraturan yang telah ditetapkan di pondok tersebut. Pelanggaran-pelanggaran yang biasa dilakukan santri tersebut seharusnya dapat lebih terkontrol, apabila para santri memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap masalah yang dihadapi. Beragam permasalahan yang dihadapi santri di pondok pesantren akan dapat diselesaikan salah satunya apabila santri tersebut memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Ilmu-ilmu agama yang secara ketat dan disiplin diajarkan di pondok akan membuat santri lebih mudah untuk memahami sekaligus menerapkannya langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama berupa kepercayaan terhadap ajaran dalam diri seseorang baik di dalam hati maupun ucapan yang kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku sehari-hari (Aviyah & Farid, 2014). Menurut Wong McDonald dkk (dalam Pratitis, 2015), religiusitas adalah suatu cara yang dilakukan individu menggunakan keyakinan dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. Religiusitas merupakan keadaan yang menghayati nilai-nilai agama dengan mematuhi ajaran agama sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari (Saputri & Karyanta, 2011). Menurut Darmawanti (2012) ada korelasi yang positif antara tingkat religiusitas seseorang dengan coping stres yang dilakukan dengan mengendalikan tingkat stres yang dialami. Semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka semakin baik pula cara yang dilakukan untuk mengatasi stress.

Selama 24 jam dalam sepekan santri hidup di pondok dengan segala rutinitas dan tugas di pondok maupun di sekolah. Setiap kegiatan santri baik di sekolah maupun di pondok diatur oleh tata tertib yang bertujuan untuk membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin pada santri. Tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren meliputi peraturan terkait kegiatan

akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti larangan membawa dan menggunakan barang elektronik, larangan membawa dan membaca majalah atau novel, kewajiban melaksanakan shalat berjama'ah di pondok, larangan keluar asrama tanpa perijinan, peraturan dalam berpakaian, dan lain sebagainya. Padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus ditaati membuat kondisi santri menjadi lebih tertekan, sehingga memungkinkan santri memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Menurut Nevid, dkk (2009), stres adalah suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme yang mendorong agar ia beradaptasi dengan atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut stresor, stresor menyangkut faktor-faktor psikologis seperti seperti ujian sekolah, masalah hubungan sosial, dan perubahan hidup seperti kematian orang tercinta, perceraian, atau pemutusan hubungan kerja (PHK). Menurut Arumwardhani (2011), stres merupakan suatu tekanan yang dialami individu dalam usaha pencapaian target terhadap standar pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Apabila standar pemenuhan kebutuhan hidup seorang individu terlalu tinggi, kemungkinan tekanan (stres) yang dialami akan semakin tinggi, demikian pula sebaliknya. Menurut Baum (dalam Taylor, 2012), stres adalah pengalaman emosional yang negatif disertai dengan perubahan biokimia, psikologis, kognitif, dan perilaku yang dapat diprediksi dan diarahkan baik untuk mengubah peristiwa stres atau mengakomodasi efeknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Wacana (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress dengan strategi coping.

Dengan padatnya rutinitas serta kegiatan yang dilakukan santri membuat santri memiliki tingkat stress yang lebih tinggi. Namun dengan sistem pendidikan yang diterapkan oleh pondok pesantren, memungkinkan setiap santri memiliki religiusitas yang tinggi dengan adanya materi keagamaan yang lebih padat serta penerapan yang teratur. Dengan tingkat stress yang tinggi, namun dikontrol oleh religiusitas yang dimiliki santri, memungkinkan santri memiliki strategi coping yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi santri setiap harinya. Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini

adalah apakah ada hubungan antara religiusitas dan tingkat stress dengan strategi coping pada santri pondok pesantren?

Kemudian untuk hipotesis yang diajukan antara lain ada hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping* pada santri pondok pesantren, ada hubungan positif antara religiusitas dengan strategi *coping* pada santri, ada hubungan negatif antara tingkat stres dengan strategi *coping* pada santri.

2. METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping* pada santri pondok pesantren. Penelitian ini dilakukan di SMA MTA Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 1100 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII yang masing-masing akan diambil 2 kelas, sedangkan setiap kelas terdiri dari kurang lebih 30 siswa, sehingga jumlah sampel yang akan diambil kurang lebih 120 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster sampling*, yaitu melakukan pengambilan sampel terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2007). Sampel yang dipilih adalah kelas XI A1, XI A4, XII A1, dan XII A4, sehingga sampel berjumlah 126 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah menggunakan skala, yaitu skala strategi *coping*, skala religiusitas, dan skala stress. Skala strategi *coping* dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang diungkap oleh Reed (dalam Taylor, 2012), antara lain : dukungan sosial, melakukan tindakan, melakukan strategi atau menghindari dari masalah, regulasi emosi, kedewasaan diri, dan berpikir positif. Skala religiusitas yang digunakan oleh peneliti adalah modifikasi dari skala penelitian yang disusun oleh Rifqi (2011). Skala religiusitas ini disusun berdasarkan aspek dari Glock and Stark (dalam Subandi, 2013), antara lain: keyakinan, pengalaman, praktik agama, pengetahuan, dan pengamalan.

Kemudian skala stres yang digunakan oleh peneliti adalah modifikasi dari skala penelitian yang disusun oleh Yusuf (2016). Skala stres ini disusun berdasarkan teori dari Vlisides, Eddy, dan Mozie (dalam Rice, 1999), stres diidentifikasi ke dalam empat tipe, antara lain : perilaku, emosi, kognitif, dan fisik.

Skala yang digunakan telah diukur validitasnya sebelum digunakan untuk penelitian. Uji validitas dilakukan dengan *expert judgement* kemudian dianalisis menggunakan MS Excel dengan formula Aiken's $V = \sum s / [n(c-1)]$ untuk menghitung *content-validity coefficient* dengan batas nilai valid 0,6. Kemudian setelah pengambilan data, dilakukan uji reliabilitas dari masing-masing skala. Hasil uji validitas skala strategi *coping* setelah dilakukan *expert judgement* menunjukkan bahwa koefisien validitas Aiken bergerak dari 0,78 sampai 1,11 sedangkan uji koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha untuk skala strategi *coping* sebesar 0,897 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil uji validitas skala religiusitas setelah dilakukan *expert judgement* menunjukkan bahwa koefisien validitas Aiken bergerak dari 0,667 sampai 1,11 dan uji koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha skala religiusitas sebesar 0,897 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil uji validitas skala stres setelah dilakukan *expert judgement* menunjukkan bahwa koefisien validitas Aiken bergerak dari 0,78 sampai 1,11 dan uji koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha skala stres sebesar 0,900 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan analisis statistik dari teknik regresi berganda, maka dapat diperoleh nilai (R) sebesar 0,678 dengan signifikan F sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama hubungan antara religiusitas dan tingkat stres berhubungan sangat signifikan dengan strategi *coping* pada santri pondok pesantren. Sehingga hipotesis yang peneliti ajukan diterima. Hasil menunjukkan bahwa religiusitas dan tingkat stres secara bersama dapat digunakan sebagai predictor untuk memprediksi strategi *coping* pada santri pondok pesantren.

Hasil dari variabel religiusitas dengan strategi *coping* memiliki koefisien korelasi sebesar $r = 0,610$ dengan taraf signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), serta t hitung lebih besar dari t tabel, yaitu $6,929 > 1,979$. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi *coping*, dimana hubungan tersebut bersifat positif yang berarti semakin tinggi religiusitas maka akan menyebabkan strategi *coping* semakin baik pula. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa variabel religiusitas dapat meningkatkan kemampuan strategi *coping*.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Laubmeier et al. (dalam Taylor, 2012) religiusitas membantu seseorang untuk mengurangi tekanan dan memungkinkan seseorang menemukan makna dalam peristiwa stres yang dihadapi. Menurut George et al. (dalam Taylor 2012), religiusitas juga membantu seseorang untuk mendapatkan dukungan sosial, sehingga dengan religiusitas yang dimiliki, individu mempunyai strategi *coping* yang baik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Darmawanti (2012) memiliki hasil yang serupa, yaitu adanya korelasi yang positif antara tingkat religiusitas seseorang dengan coping stres yang dilakukan dengan mengendalikan tingkat stres yang dialami. Semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka semakin baik pula cara yang dilakukan untuk mengatasi stress.

Hasil dari variabel tingkat stres dengan strategi *coping* memiliki koefisien korelasi sebesar $r = -0,500$ dengan taraf signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), serta t hitung lebih besar dari t tabel, yaitu $-4,480 > 1,979$. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi *coping*, dimana hubungan tersebut bersifat negatif yang berarti semakin rendah tingkat stres maka akan menyebabkan strategi *coping* menjadi semakin baik, begitu pula sebaliknya ketika tingkat stres semakin tinggi, maka kemampuan dalam melakukan strategi *coping* menjadi lebih rendah.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lazarus (dalam Hernawati, 2006) yang menyebutkan bahwa perbedaan tingkat stress merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan *coping* sebagai kegiatan kognitif. Pada beberapa tingkatan stress dapat diatasi dengan mudah, tapi ada pula tingkat

stress yang sangat sulit diatasi. Hasil penelitian Widiani, Sismiati, dan Komalasari (2013) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stress dengan penggunaan strategi *coping*. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Wacana (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress dengan strategi *coping*.

Berdasarkan analisis data, sumbangan efektif variabel religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping* pada santri pondok pesantren sebesar 46% yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,460. Hal tersebut menunjukkan masih terdapat 54% pengaruh dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan strategi *coping* namun tidak diteliti oleh peneliti.

Variabel religiusitas memiliki rerata empirik (RE) sebesar 110,79 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 80. Berdasarkan kategorisasi religiusitas, dapat diketahui bahwa terdapat 76 orang atau 60% subjek penelitian dalam kategori sangat tinggi, 49 orang atau 39% subjek penelitian dalam kategori tinggi, dan 1 orang atau 1% subjek penelitian dalam kategori sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa religiusitas santri berada pada kategori yang tinggi hingga sangat tinggi. Ilmu agama yang setiap hari diajarkan mampu diaplikasikan dengan baik dalam kehidupan. Aspek-aspek religiusitas yang dikemukakan oleh Glock and Stark (dalam Subandi, 2013) seperti keyakinan, perasaan atau pengalaman, praktik agama, pengetahuan, dan pengamalan telah dimiliki oleh subjek.

Kemudian untuk variabel tingkat stres memiliki rerata empirik (RE) sebesar 100,29 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 117,5. Hasil kategorisasi tingkat stres menunjukkan terdapat 5 orang atau 4% subjek penelitian dalam kategori sangat rendah, 71 orang atau 56,3% subjek penelitian dalam kategori rendah, dan 50 orang atau 39,7% subjek penelitian dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres subjek dalam kategori rendah, yang berarti bahwa walaupun santri memiliki jadwal dan tugas yang padat di pondok pesantren, hal tersebut tidak membuat subjek dalam kondisi tertekan. Subjek tidak menunjukkan gejala stres dalam intensitas tinggi, seperti 4 gejala

stres yang dikemukakan oleh Rice (1999), berupa gejala perilaku, gejala emosi, gejala kognitif, dan gejala fisik.

Sedangkan variabel strategi *coping* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 104,40 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 87,5. Berdasarkan kategorisasi strategi *coping*, dapat diketahui bahwa terdapat 27 orang atau 21,4% subjek penelitian dalam kategori sedang, 91 orang atau 72,2% subjek penelitian dalam kategori tinggi, dan 8 orang atau 6,4% subjek penelitian dalam kategori sangat tinggi. Maka disimpulkan bahwa strategi *coping* yang dimiliki subjek dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa ketika subjek memiliki suatu permasalahan, subjek mampu menghadapi dan menyelesaikan dengan baik. Aspek-aspek strategi *coping* yang dikemukakan oleh Reed (dalam Taylor, 2012) seperti mencari informasi, melakukan tindakan, melakukan strategi, regulasi emosi, dan berpikir positif telah mampu dilakukan dengan baik, serta didukung kedewasaan diri yang dimiliki.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, variabel religiusitas memiliki hubungan yang positif terhadap variabel strategi *coping*, yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas subjek, maka strategi *coping* yang dimiliki akan semakin baik pula, namun apabila semakin rendah tingkat religiusitas yang dimiliki, maka strategi *coping* yang dimiliki akan semakin rendah pula. Sedangkan variabel tingkat stres memiliki hubungan yang negatif terhadap variabel strategi *coping*, yang artinya apabila semakin tinggi tingkat stress yang dimiliki, maka kemampuan strategi *coping* yang dimiliki akan menjadi rendah, dan apabila semakin rendah tingkat stress yang dimiliki maka kemampuan strategi *coping* akan menjadi semakin tinggi atau baik. Kemudian secara bersama-sama variabel religiusitas dan tingkat stress memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel strategi *coping*. Tingkat religiusitas yang sangat tinggi serta rendahnya tingkat stres mendukung subjek untuk memiliki tingkat strategi *coping* yang tinggi. Ketika santri menghadapi suatu masalah di pondok pesantren, memungkinkan untuk membuat tingkat stress yang dimiliki menjadi lebih tinggi. Namun, santri tersebut telah memiliki bekal ilmu agama yang cukup serta pengamalan yang rutin, sehingga tingkat

stres yang ada menjadi lebih terkontrol, serta keberadaan teman-teman di sekitarnya yang senantiasa memberikan dukungan. Sehingga santri tersebut dapat menghadapi masalah yang ada dengan baik.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi *coping* pada santri pondok pesantren. Sumbangan efektif dari variabel religiusitas dan tingkat stres dengan strategi *coping* pada santri pondok pesantren sebesar 46% hal tersebut menunjukkan masih terdapat 54% pengaruh dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan strategi *coping* namun tidak diteliti oleh peneliti misalnya dukungan sosial, kontrol diri, harga diri, penilaian diri, dan lain-lain. Religiusitas santri pondok pesantren dalam kategori sangat tinggi, tingkat stres santri pondok pesantren dalam kategori yang rendah, dan strategi *coping* santri pondok pesantren dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang diperoleh peneliti selama pelaksanaan penelitian, maka peneliti memberikan sumbangan saran yang diharapkan dapat bermanfaat, yaitu : diharapkan agar pihak pondok pesantren dapat mempertahankan kemampuan strategi *coping* santri yang tergolong tinggi, yaitu dengan meningkatkan dukungan sosial terhadap santri. Memberikan informasi yang dibutuhkan santri, bersikap terbuka serta mengayomi santri, sehingga santri tidak segan meminta bantuan ketika benar-benar membutuhkan. Pelanggaran-pelanggaran yang biasa dilakukan santri dapat lebih diminimalisasi dengan memberikan contoh yang baik kepada santri. Misalnya ketika terdapat larangan membawa ponsel bagi santri, maka untuk pembina pula tidak sembarangan menggunakan ponsel ketika berada di lingkungan pondok, kemudian ketika santri dilarang menggunakan pakaian yang ketat atau tidak syar'i, maka pembina asrama pula harus dapat memberikan contoh berpakaian yang baik, pihak pesantren perlu pula untuk mentaati peraturan yang diterapkan pada santrinya. Diharapkan

agar pihak pondok pesantren dapat mempertahankan tingkat religiusitas santri yang tergolong sangat tinggi dengan terus mempertahankan kualitas pendidikan agama yang telah diterapkan, dengan terus menyeimbangkan pengetahuan serta praktik agama, baik yang wajib maupun sunnah. Diharapkan agar pihak pondok pesantren dapat mempertahankan tingkat stres santri yang tergolong rendah, misalnya dengan memberikan hiburan kepada santri di sela padatnya jadwal kegiatan santri, sehingga santri tidak merasa penat dan bosan dengan rutinitas di pondok. Kemudian juga dengan memperbaiki kualitas makanan di pondok, sehingga dapat meningkatkan nafsu makan santri. Selain itu juga perlu memperhatikan keluhan-keluhan yang disampaikan santri untuk dapat terus meningkatkan kualitas pondok, serta senantiasa memberikan kenyamanan pada santri. Kemudian diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kajian atau tema yang sama untuk dapat memperluas hasil penelitian. Dikarenakan masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi strategi coping pada santri pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galang Press.
- Astuti, Y. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Strategi Coping Berfokus Masalah pada Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling* , 1 - 12.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri, dan Kenakalan Remaja. *Persona :Jurnal Psikologi Indonesia*, 3 (2), 126 - 129.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stress. *Jurnal Psikologi : Teori dan Terapan*, 2 (2), 102 - 107.
- Hasanah, U., & Wacana, A. D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Perawatan. *Wacana Kesehatan* , 138 - 145.

- Hernawati. (2006). Tingkat Stres dan Strategi Coping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *J.II. Pert. Indon* , 43 - 49.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Inayah, N., & Fatimaningsih, E. (2013). Sistem Pendidikan Formal di Pondok Pesantren (Studi pada Pondok Pesantren Babul Hikmah Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan). *Jurnal Sociologie*, 1 (3), 214 - 223.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2009). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Pratiti, A. S. (2015). Religiusitas, Dukungan Sosial, dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Persona* , 137 - 144.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. USA: International Thomson Publishing Company.
- Rifqi. (2011). *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Sikap terhadap Pornoaksi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) PERBANAS* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta). Diunduh dari <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Rosmanah, M. (2013). Pendekatan Halaqah dalam Konseling Islam dengan Coping Stress sebagai Ilustrasi. *Intizar*, 19 (2), 302 - 322.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, A. S., & Karyanta, A. N. (2011). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret* .
- Subandi. (2013). *psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Thouless, H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Widiani, S., Sismiati, S. A., & Komalasari, G. (2013). Hubungan Tingkat Stres dengan Penggunaan Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ. *Insight :Jurnal Bimbingan dan Konseling* , 107 - 113.

Yusuf, M. N. (2016). *Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres pada Santri Baru Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan* (Skripsi, IAIN Antasari, Banjarmasin. Diunduh dari <http://idr.uin-antasari.ac.id/6687>