

**COPING STRESS PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT
PERTAMA DITINJAU DARI TINGKAT RELIGIUSITAS**



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

Oleh:

LULUK ELFINA DEWI

F 100 142 012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

***COPING STRESS* PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT PERTAMA DITINJAU
DARI TINGKAT RELIGIUSITAS**

NASKAH PUBLIKASI

oleh:

LULUK ELFINA DEWI

F 100 142 012

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Siti Nurina Hakim. S.Psi, M.Psi., Psikolog

NIK/ NIDN. 689/0625056702

HALAMAN PENGESAHAN

***COPING STRESS* PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT PERTAMA
DITINJAU DARI TINGKAT RELIGIUSITAS**

OLEH

LULUK ELFINA DEWI

F 100 142 012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Rabu, 25 Juli 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si., Psikolog

(Ketua Dewan Penguji)

2. Drs. Soleh Amini Yahman, M.Si., Psikolog

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Dra. Yayah Khisbiyah, M.A., Psikolog

(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan

Susatvo Yuwono, S.Psi, M.Si., Psikolog

NIK/NIDN. 838/062406730

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah 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, 07 Agustus 2018

Penulis



LULUK ELFINA DEWI

F 100 142 012

COPING STRESS PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT PERTAMA DITINJAU DARI TINGKAT RELIGIUSITAS

Abstrak

Coping stress merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menguasai dan menangani situasi stres yang menekan akibat suatu masalah yang dihadapi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress* antara lain jenis masalah yang di hadapi, jenis kelamin, tingkat pendidikan individu, kepribadian, penilaian diri, dukungan sosial pemahaman agama atau religiusitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan coping stress pada mahasiswa rantau tingkat pertama, mengetahui tingkat coping stress pada mahasiswa rantau tingkat pertama, mengetahui tingkat religiusitas pada mahasiswa tingkat pertama, mengetahui peran religiusitas terhadap *coping stress* mahasiswa rantau tingkat pertama. Pemilihan subjek dalam penelitian ini dengan teknik sampel jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian yang berjumlah 50 orang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara tingkat religiusitas dengan *coping stress* mahasiswa rantau tingkat pertama. Penelitian ini menggunakan teknik analisis Pearson Product Moment. Nilai koefisien yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,487 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p \leq 0,001$) yang berarti ada hubungan positif antara tingkat religiusitas dengan *coping stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama, sehingga hipotesis diterima. *Coping Stress* subjek dalam kategori tinggi dan untuk tingkat religiusitas subjek dalam kategori sangat tinggi. Sumbangan efektifitas (SE) variabel tingkat religiusitas 23,72% yang berarti masih terdapat 76,28% faktor lain yang dapat mempengaruhi coping stress.

Kata kunci : coping stress, tingkat religiusitas, mahasiswa rantau tingkat pertama

Abstrak

Coping stress is a process where an individual attempted to have control over and handle the stressful situation that emphasizes due to a problem encountered. There are some factors which affect the coping stress namely the type of problem encountered, type of gender, level of individual education, personality, self-assessment, social support understanding of religion or religiosity. The aims of this study in order to understand the relationship between religiosity and coping stress in first-degree overseas students, to understand the level of coping stress in first-degree overseas students, to understand the level of religiosity in first-degree overseas students, to understand the role of religiosity towards coping stress in first-degree overseas students. The subject elections in this study used surfeited sampling technique, the researcher decide the number of research subject which consist of 50 people. The hypothesis purposed is that there is a relationship between the levels of religiosity and coping stress of first-degree overseas students. This study used analysis Pearson Product Moment technique. The coefficient value obtained in this study is 0.487 with significance $p = 0,000$ ($p \leq 0.001$) which means there is a positive relationship between the level of religiosity and coping stress in the first-degree overseas students, so the hypothesis is

accepted. Coping Stress the subject in high category and for the level of religiosity the subject in the very high category. Contribution effectiveness (SE) variable of the level of religiosity 23,72% which mean there are still 76,28% another factor that can influence the coping stress.

Key word : Coping stress, the levels of religiosity, first degree

1. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar kampung halamannya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah atau luar daerah mereka dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya. Mahasiswa tersebut kerap disebut dengan mahasiswa rantau. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang imigrasi atau merantau diantaranya yaitu : adanya superior di tempat yang baru, kesempatan memasuki lapangan kerja yang cocok, kesempatan mendapatkan kerja yang lebih baik, kesempatan mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dan lebih baik, ajakan orang yang diharapkan sebagai tempat berlindung, tempat-tempat hiburan yang lebih menyenangkan, dll (Cindy & Dariyo, 2016).

Perbedaan antara kondisi di daerah asal dengan di daerah baru dapat memunculkan hal-hal yang tidak menyenangkan bagi seorang mahasiswa pendatang. Hal-hal yang tidak menyenangkan tersebut dapat berupa masalah perbedaan bahasa, perbedaan cara berbicara, hal-hal tersebut menjadi sumber atau penyebab dari munculnya kesulitan dalam beradaptasi pada individu yang pindah ke suatu daerah baru sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan serta menimbulkan stress (Tyas, 2017).

Stress merupakan suatu keadaan tertekan yang dialami oleh individu, penyebab stres yang dialami oleh individu juga berbeda-beda, dalam hal ini mahasiswa tingkat pertama mengalami stres dapat disebabkan karena kurang mampunya mahasiswa dalam menghadapi lingkungan yang baru bagi dirinya, perbedaan pola belajar dari jenjang SLTA menuju jenjang perkuliahan, pola interaksi sosial dengan teman baru, serta kehidupan yang jauh dari keluarga yang mendorong individu mengalami stres tersebut. Adanya perbedaan dampak stress

pada diri mahasiswa disebabkan oleh perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik yang ada pada diri mahasiswa akan menentukan respon mahasiswa terhadap stress yang dihadapi, sehingga akan ada respon yang berbeda-beda dari mahasiswa terhadap sumber stress yang sama (Ningrum, 2011).

Mahasiswa dalam mengatasi stres yang dialami menggunakan berbagai strategi, namun setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasinya tergantung individu tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang salah strategi dalam menghadapi masalah. *Coping stress* di definisikan oleh Lazarus sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menguasai dan menangani situasi stres yang menekan akibat suatu masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman (Setipu & Nasution, 2016).

Penelitian yang dilakukan Hernawati (2006), menunjukkan 62,7% mahasiswa baru mengalami stress tingkat tinggi, 32,7% mengalami stress tingkat sedang, dan 4,7% mengalami stress tingkat rendah dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa baru dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian tersebut juga diungkapkan bahwa sumber stres siswa baru Institut Pertanian Bogor disebabkan karena pengalaman pertama mahasiswa tinggal di kost atau diasrama, kesulitan bersosialisasi dengan teman baru, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, merasakan rindu rumah (*homesick*) dan kesulitan dalam memahami materi kuliah

Pargament mendefinisikan bahwa agama memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi stres, karena agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan dan pengharapan bagi seseorang individu. Rammohan dengan cara berdoa, maupun ritual keagamaan lainnya yang bisa membantu individu pada saat mengalami stress dalam kehidupannya (dalam Utami, 2012). Hasil penelitian tersebut juga menghasilkan bahwa semakin tinggi kematangan beragama seseorang maka semakin baik strategi coping yang dipilih dalam menghadapi stres yang dialami (Indirawati, 2006).

Tingkat pemahaman agama pada remaja dapat diartikan sejauh mana seorang remaja mengetahui tentang agamanya tidak hanya sekedar mengetahui tetapi juga memahami. Pentingnya pengetahuan tentang agama dan religiusitas menyebabkan bahwa perlunya remaja untuk meningkatkan ketaqwaan dan keimanan seseorang agar dapat menjalani hidup dengan semestinya sesuai dengan perintah agama yang dianutnya selain itu agama juga dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah dalam hidupnya (Aini, 2011).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang memiliki variabel tergantung *coping stress*, dan variabel bebas tingkat religiusitas. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berasal dari Kalimantan.

Pengambilan data menggunakan skala, yaitu skala coping stress yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), *Coping stress* mencakup beberapa aspek di dalamnya, yaitu: *Confrontative, Seeking social support, Planful problem solving, Self control, Distancing, Positif reappraisal, Accepting Responsibility, dan Avoidance*. Skala tingkat religiusitas yang disusun oleh Munawaroh (2018) yang berdasarkan pada aspek-aspek religiusitas dari teori Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013) Ada 5 aspek yang mempengaruhi tingkat religiusitas yaitu keyakinan, peribadatan atau syari'at, penghayatan, akhlak atau pengalaman dan pengetahuan.

Reliabilitas skala dihitung dengan teknik alpha cronbach untuk mengetahui koefisien reliabilitas (α). Kedua skala tergolong reliabel dengan nilai α *Coping Stress* 0,707 (38 aitem), α *Tingkat Religiusitas* 0,839 (32 aitem).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan *Coping Stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dari teknik analisis *product moment*, dan di peroleh nilai r_{xy} sebesar 0,487 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p \leq 0,01$). Hal

tersebut menunjukkan bahwa Tingkat Religiusitas berhubungan sangat signifikan dengan *Coping Stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama.

Tabel 1. Kategorisasi

Variabel	RE	RH	Kategori
<i>Coping Stress</i>	115,32	95	Tinggi
Tingkat Religiusitas	111,34	80	Sangat Tinggi

Rerata Empirik (RE) coping stress dalam penelitian ini adalah 115,32 , sehingga coping stress mahasiswa rantau tingkat pertama tergolong tinggi, sementara Rerata Empirik (RE) tingkat religiusitas mahasiswa rantau tingkat pertama tergolong sangat tinggi yakni sebesar 111,34.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan *Coping Stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama di Solo. Berdasarkan hasil perhitungan statistik dari teknik analisis *product moment*, dan di peroleh nilai rxy sebesar 0,487 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p \leq 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa Tingkat Religiusitas berhubungan sangat signifikan dengan *Coping Stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama di Surakarta. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat di terima. Hasil menunjukkan Tingkat Religiusitas dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi *Coping Stress* pada mahasiswa rantau tingkat pertama. Dari hasil tersebut juga dapat diartikan bahwa ada hubungan positif antara Tingkat Religiusitas dengan *Coping Stress* yang berarti semakin tinggi Tingkat Religiusitas seseorang maka *Coping Stress* semakin baik.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Taylor (2012), Religiusitas membantu seseorang untuk mengurangi tekanan dan memungkinkan seseorang menemukan makna dalam peristiwa stres yang dihadapi serta 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 ada hubungan yang positif antara tingkat religiusitas seseorang dengan *coping stres* yang dilakukan dengan cara mengontrol tingkat stres yang dialami. Semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka semakin baik pula cara yang dilakukan untuk mengatasi stress. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, subjek penelitian menjadikan agama sebagai dasar ia melakukan suatu tindakan atau perilaku. Subjek dalam penelitian ini menunjukkan ketika subjek sedang di hadapkan pada suatu masalah mereka akan cenderung melakukan praktik agama mereka untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi misalnya dengan cara sholat atau mengaji agar dapat menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Variabel tingkat religiusitas memiliki Rerata Empirik (RE) 111,34 dan Rerata Hipotermik (RH) 80. Berdasarkan kategorisasi Tingkat Religiusitas dapat diketahui bahwa terdapat 32 orang atau 64% subjek penelitian dalam kategori sangat tinggi, 17 orang atau 34% subjek penelitian dalam kategori tinggi dan 1 orang atau 1% subjek dalam kategori sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ilmu agama yang dimiliki dapat diaplikasikan dengan baik didalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan aspek-aspek religiusitas yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013) antarain lain keyakinan, perasaan, praktik agama, pengetahuan dan pengalaman.

Sedangkan variabel *Coping Stress* memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 115,32 dan Rerata Hipotermik sebesar 95. Berdasarkan kategorisasi *Coping Stress* dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang atau 8% subjek penelitian dalam kategori sangat tinggi, 38 orang atau 76% subjek penelitian dalam kategori tinggi dan 8 orang atau 16% subjek penelitian dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan berarti *Coping Stress* subjek dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa ketika subjek memiliki suatu permasalahan subjek dapat menyelesaikan dan menghadapinya dengan baik. Aspek-aspek *Coping Stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) antara lain *confrontative*, *seeking social support*,

planful problem solving, self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility serta escape yang dimiliki oleh subjek.

Sumbangan efektifitas dari variabel tingkat religiusitas terhadap coping stress pada mahasiswa rantau kalimantan tingkat pertama sebanyak 23,72% yang di tunjukkan oleh person corelation (r_{xy}^2) : 0,237. Hal tersebut menunjukkan masih terdapat 76,28% pengaruh dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan coping stress namun tidak diteliti oleh peneliti misalnya Jenis masalah yang di hadapi, Jenis kelamin, Tingkat pendidikan individu, Kepribadian maupun locus of control seseorang, Penilaian diri, dan Dukungan sosial.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan positif antara tingkat religiusitas dengan *coping stress* mahasiswa rantau tingkat pertama di Surakarta, yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa semakin baik coping stress yang dimiliki.
2. Mahasiswa rantau tingkat pertama di Surakarta memiliki tingkat coping stress yang tergolong tinggi, sehingga mereka dapat mengatasi permasalahan yang di hadapinya dengan baik.
3. Mahasiswa rantau tingkat pertama di Surakarta memiliki tingkat religiusitas yang tergolong sangat tinggi, sehingga mahasiswa rantau memiliki keyakinan, kepatuhan, pengalaman, pengetahuan dan praktik agama yang baik dan menjalankan perintah agama dengan sangat baik.
4. Sumbangan efektifitas (SE) tingkat religiusitas terhadap coping stress pada mahasiswa rantau sebanyak 23,72%, karena masih terdapat 76,28% faktor lain yang dapat mempengaruhi coping stress selain tingkat religiusitas misalnya jenis masalah yang di hadapi, jenis kelamin, tingkat pendidikan individu, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. N. (2011). Hubungan Pemahaman Tingkat Agama (Religiusitas) dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Mojokerto. *Jurnal Keperatan*, 01(01), 1-10.
- Cindy, F. H., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stress. *Jurnal Psikologi : Teori dan Terapan*, 2(2), 102 - 107.
- Hernawati, Neti. (2006). Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *Pert.Indon*, 11(2), 43-49.
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Stretegi Coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 69-92.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Spinger.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stress pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41-47.
- Setipu, J. M., & Nasution, M. (2016). Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara*, 3(4), 68-83.
- Subandi. (2013). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Tyas, W. C. (2017). Hubungan antara Coping Stress dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Unesa*, 04(2), 1-6.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66.