

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Religiusitas merupakan hal yang sangat sensitif di kalangan masyarakat. Di Indonesia sendiri terdapat banyak keyakinan yang diyakini oleh masyarakat Indonesia. Tetapi hanya lima keyakinan yang diakui secara sah oleh Pemerintah Republik Indonesia yaitu, Islam, Kristen, Katolik, Hindu dan Budha. ketika seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka akan semakin tinggi pula kepercayaan mereka terhadap Tuhan dan cenderung melakukan hal-hal yang Tuhan telah tuliskan dan perintahkan di kitab suci yang mereka yakini, tapi ketika seseorang tersebut memiliki tingkat religiusitas rendah maka semakin rendah pula kepercayaan mereka terhadap Tuhan dan kurang mengamalkan perintah-Nya pula.¹

Religiusitas menurut Fetzer adalah seberapa kuat individu penganut agama merasakan pengalaman beragama sehari-hari (*daily spiritual experience*), mengalami kebermaknaan hidup dengan beragama (*religion meaning*), mengekspresikan keagamaan sebagai sebuah nilai (*value*), meyakini ajaran agama (*belief*), memaafkan (*forgiveness*), melakukan praktek beragama (ibadah) secara menyendiri (*private religious practice*), menggunakan agama sebagai coping (*religious/spiritual coping*), dapat mendukung penganut sesama agama (*religious support*), mengalami sejarah keberagamaan (*religio-*

¹Liza Mega Fitriyasari, *Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasam menghadapi Menopause* (jurnal online psikologi vol.1 No.2 Thn 2013),hlm.619.

us/spiritual history), komitmen beragama (*commitment*), mengikuti organisasi/kegiatan keagamaan (*organizational religiousness*) dan menyakini pilihan agamanya (*religious preference*). Dalam ajaran agama Islam sendiri seperti mengaplikasikan ajaran agama seperti berdzikir, berdoa, beribadah, dan menjalankan ukhuwah Al-Islamiyah.²

Menurut Mansen religiusitas itu sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari manusia. Kerena dengan adanya religiusitas manusia bisa terhindar dari berbagai macam tindakan-tindakan negatif yang cenderung keluar dari norma kehidupan sehari-hari. Pengertian dari religiusitas itu sendiri adalah berasal dari bahasa latin “*relegare*” yang berarti mengikat secara erat atau ikatan kebersamaan.³

Manusia pada hakekatnya mempunyai kecenderungan yang inheren pada dirinya untuk selalu condong pada agama. Kecenderungan inheren ini di dalam Islam disebut *fitrah*. *Fitrah* merupakan kelanjutan dari perjanjian primordial antara Tuhan dan ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang disebut dengan kesadaran yang mutlak dan maha suci (transenden, Munazzah), yang merupakan asal dan tujuan semua yang ada di atas alam ini.⁴

Berangkat dari pendekatan Islam tentang manusia seperti yang telah diungkapkan di atas dapat dilihat bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk ciptaan yang mempunyai hubungan *makhluk-kholik* secara fitrah yang bila

² Mira Ismirani, *Pengaruh Religiusitas dan Adversity Qoutient Terhadap Stres Kerja Pada Agen Ansuransi Jiwa Bersama Bumiputera 1912*, (Jakarta: Skripsi tdak diterbitkan, 2011), hlm

³ Liza Mega Fitriya Sari, *Tingkat religiusitas...*, hlm. 620.

⁴ Moh. Sholeh dan Imam Muslbikin, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005. hlm. 36.

mana dikembangkan dengan baik akan menghantarkan manusia mencapai sukses dalam kehidupannya sebagai makhluk yang taat mengabdikan penciptanya.

Agama sebagai tujuan hidup memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap keribadian manusia yang meyakinkannya, dengan begitu mendalam terhadap ajaran agamanya tersebut akan menimbulkan rasa percaya diri, optimis dan ketenangan hati.

Salah satu penyebab individu mudah terombang-ambing dalam keseimbangan, keragu-raguan, dan kehilangan makna hidup adalah dunia spiritual yang mulai ditinggalkan. Hal ini tentunya dapat memunculkan stres karena pada dasarnya agama (yang merupakan salah satu sumber spiritualitas) dapat memunculkan ketenangan dalam diri individu. Religiusitas merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan ritual keagamaan di tempat-tempat ibadah namun pada keseluruhan aspek kehidupan.⁵

Stres bukan fenomena baru dalam kehidupan manusia. Menurut Monat dan Lazarus stres merupakan segala peristiwa atau kejadian yang berupa tuntutan-tuntutan lingkungan (eksternal) maupun tuntutan-tuntutan dari dalam individu (internal), yang bersifat fisiologis atau psikologis yang menuntut, membebani atau melebihi sumberdaya adaptif individu.⁶

⁵Ira Darmawanti, *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan kemampuan Dalam Mengatasi Stres(Coping Stres)* (jurnal psikologi: teori dan terapan, vol. 3 No. 2 thn 2012), hlm. 103.

⁶Ibid, hlm. 102.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stres. Sebab stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Cara individu dalam menyikapi kondisi stres pun berbeda-beda antara individu yang satu dan individu yang lainnya.⁷

Stres muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Bahkan, stres yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.⁸

Seorang yang menderita stres, selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula terungkap melalui ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sehingga menderita gangguan keceemasan, depresi dan gangguan psikosomatik. Penderitaan fisik dan atau psikis menyebabkan orang tak dapat berfungsi secara wajar, tak mampu berprestasi tinggi dan sering menjadi masalah bagi lingkungannya (di rumah, di tempat kerja atau lingkungan sosial lain), merupakan akibat dari stres yang berkelanjutan.⁹

⁷Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya* Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1, hlm.55.

⁸Ibid, hlm.56.

⁹Umi Ardiningsih, *Dampak dan Penaggulangannya*, dari, <http://pranaindonesia.wordpress.com>, diakses tanggal 25 April 2014

Upaya individu dalam mengatasi stres dapat berupa perubahan cara berpikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. Cara mengatasi stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Cara menyelesaikan stres dapat diidentifikasi melalui respons dan manifestasi (tanda dan gejala). Mengatasi stres dapat dikaji melalui berbagai aspek : fisiologis dan psikososial. Reaksi fisiologis seperti keluar keringat dingin, jantung berdebar kencang, mata melotot, mulut kering dan lain-lain. Sedangkan reaksi psikososial yaitu reaksi yang berorientasi pada ego (menyalahkan orang lain (proyeksi), tergantung pada orang lain (regresi), isolasi, benci pada orang lain (displacement) dan lain-lain), reaksi verbal (menangis, tertawa, teriak, memukul dan lain-lain) selain coping individu, maka coping keluarga akan membantu klien karena keluarga merupakan sistem pendukung yang paling dekat dengan individu.

Di Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung adalah suatu fakultas yang menyelenggarakan pendidikan tinggi yang berorientasi pada keagamaan yang mewujudkan sikap keagamaan mahasiswanya seperti mahasiswa yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia dan lain-lain.

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin sering mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah mulai dari materi yang sulit dan sarana prasarana seperti buku-buku referensi yang kurang. Hal tersebut membuat stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

Dari sinilah peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stres (*Coping Stres*) dalam

Menyelesaikan Tugas-tugas Kuliah pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat religiusitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung
2. Adakah hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat religiusitas mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : tingkat religiusitas ada hubungannya dengan kemampuan mengatasi stres.

Ho : tingkat religiusitas tidak ada hubungannya dengan kemampuan mengatasi stres.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak yang berkaitan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis, diharapkan hasil penelitian ini bisa menambah ilmu tentang tingkat religiusitas, khususnya tingkat religiusitas dan kemampuan menghadapi stres (*coping stres*).
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dapat dijadikan sebagai pelajaran untuk mengendalikan sikap keagamaannya supaya dapat menyelesaikan suatu masalah tanpa menyimpang dari ketentuan agama.
 - b. Bagi lembaga, khususnya Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung untuk digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan sikap keagamaan mahasiswa sehingga terwujud mahasiswa yang beriman, bertakwa dan berakhlak mulia.

F. Ruang Lingkup dan Keterbatasan Penelitian

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini hanya membahas permasalahan tentang hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres (*coping stres*) dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin di IAIN Tulungagung.

G. Definisi Operasional

Untuk memberi penjelasan dan pemahaman penulis memberikan pengasan istilah sebagai berikut:

1. Secara Konseptual

- a. Hubungan dalam kamus populer hubungan artinya ada saling keterkaitan.¹⁰ Sedangkan dalam berbagai buku penelitian hubungan bisa disebut dengan korelasi.¹¹
- b. Religiusitas secara umum, Agama (Bahasa Indonesia) dapat disejajarkan dengan *religion* (bahasa Inggris), dan *Al-din* (bahasa Arab). Menurut W.J.S Poerwaodarminto, agama adalah segenap kepercayaan (kepada Tuhan, Dewa, dan sebagainya) serta dengan kebaktian dan kewajiban yang bertalian dengan kepercayaan itu.¹²
- c. *Coping stres* merupakan proses yang terjadi dalam individu pada saat ia mengalami stres. Proses ini merupakan reaksi individu untuk dapat memberikan toleransi, menahan atau mengatasi dampak negatif dari stres.¹³
- d. Tugas adalah pekerjaan yang menjadi tanggung jawab seseorang atau pekerjaan yang di bebankan.¹⁴

¹⁰Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya, Arloka, 1994, hlm.178.

¹¹Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta, 2002, hlm.178.

¹²Sholeh, *Agama Sebagai.....*, hlm.19.

¹³Darmawati, *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas....* hlm.103.

¹⁴WWW.KamusBahasaIndonesia.org, dikases tanggal 30 April 2014.

e. Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di suatu perguruan tinggi.¹⁵

2. Secara Operasional

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tingkat religiusitas adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menghayati serta mengaplikasikan nilai-nilai luhur agama yang dianutnya. Misal sejauhmana seseorang melakukan ritual keagamaannya seperti shalat, puasa, zakat, dan lain-lain.

Kemampuan mengatasi stres dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha untuk mengatasi atau mengurangi masalah-masalah dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang belum mempunyai jalan keluarnya sehingga membuat seseorang menjadi stres. Usaha untuk mengatasi stres tersebut bisa saja seseorang melakukan ritual keagamaannya seperti dzikir untuk menenangkan pikiran dan mencari petunjuk dari Allah SWT.

H. Sistematika Skripsi

Adapun sistematika skripsi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup dan batasan penelitian hipotesis penelitian, definisi operasional, dan sistematika skripsi, yang nantinya akan digunakan sebagai bahan analisa.

¹⁵ Ibid

Bab kedua membahas tentang landasan teori yang membahas mengenai religiusitas dan *coping stres*.

Bab ketiga membahas tentang metode penelitian yang terdiri dari rancangan penelitian, populasi dan *sampling*, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data yang nantinya bermanfaat untuk mempermudah dalam penelitian.

Bab keempat yang membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan yang berisi tentang analisis hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (*coping stres*) pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Tulungagung.

Bab kelima yaitu penutup yang terdiri dari kesimpulan yang menjelaskan isi skripsi dan saran-saran secara umum.