



Hubungan Religiusitas dan Stres pada Individu Muslim Dewasa Awal

Emma Meiliza Afifah*, Raden Ajeng Retno Kumolohadi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 29/9/2022
Revised : 14/11/2022
Published : 21/12/2022



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 2
No. : 2
Halaman : 105-108
Terbitan : **Desember 2022**

ABSTRAK

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan individu dewasa awal menjadi kelompok tertinggi yang mengalami stres karena menghadapi ketidakpastian karier, kehidupan profesional pekerjaan yang dipertaruhkan, kehilangan pekerjaan, takut tertular dan perkiraan resiko yang berlebihan. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 112 subjek laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18-29 tahun. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Religiusitas Muslim milik Amir (2021) dan Percieved Stress Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p = 0,069$ ($p > 0,05$) dan $r = 0,141$. Artinya, tidak terdapat korelasi negatif signifikan antara religiusitas dan stres pada individu muslim dewasa awal. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini ditolak. Hal ini dikarenakan kemungkinan faktor lain yang lebih pengaruh pada tingkat stres individu dewasa awal, seperti tingkat usia, coping stres, dan pengalaman beragama.

Kata Kunci : *Religiusitas; stres; individu muslim.*

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused early adult individuals to be the highest group experiencing stress due to career uncertainty, professional life at stake, job loss, fear of infection and overestimation of risk. The subjects involved in this study were 112 male and female subjects with an age range of 18-29 years. This study uses a correlational quantitative design with data collection methods using a questionnaire with Amir's Muslim Religiosity Scale (2021) and Percieved Stress Scale. The results showed that $p = 0.069$ ($p > 0.05$) and $r = 0.141$. That is, there is no significant negative correlation between religiosity and stress in early adult Muslim individuals. Therefore, this research hypothesis is rejected. This is due to the possibility of other factors that are more influential on the stress level of early adult individuals, such as age level, stress coping, and religious experience.

Keywords : *Religiosity; stress; Muslim individuals.*

© 2022 Jurnal Riset Psikologi Unisba Press. All rights reserved.

A. Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 membawa perubahan yang sangat drastis bagi manusia di seluruh dunia. Seluruh dinamika aktivitas masyarakat berubah karena berupaya untuk mengurangi penyebaran virus yang sangat cepat. Peraturan baru pun bermunculan, seperti *social distancing*, pembelajaran daring, dan *work from home*.

Banyaknya perubahan ini tentu memberikan dampak negatif bagi masyarakat. Kondisi ini menyebabkan individu merasa tertekan dan khawatir mengenai banyak hal. Masalah mental yang meningkat di masa pandemi adalah stres, kecemasan dan depresi. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Hasil swaperiksa tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 64,3% mengalami masalah psikologis. Selain itu, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa yang tidak menyenangkan terkait Covid-19. Sebanyak 46% masuk ke dalam kategori berat, 33% sedang dan 2% ringan. Gejala stres pasca trauma yang menonjol yaitu seperti merasa berjarak dan terpisah dari orang lain, merasa terancam, berhati-hati dan berjaga-jaga.

Penelitian [1] menunjukkan bahwa individu dewasa awal menjadi individu yang mengalami distress psikologis tertinggi. Hal ini disebabkan banyak dari individu dewasa awal menghadapi ketidakpastian karier, kehidupan profesional dan pekerjaan yang dipertaruhkan. Selain itu, tingginya tingkat stres kelompok dewasa awal dikarenakan rendahnya pendapatan, kehilangan pekerjaan, takut tertular dan perkiraan resiko yang berlebihan [2]. Individu dewasa juga sangat memperhatikan informasi mengenai Covid-19 sehingga sangat khawatir akan menuliri kerabatnya [3]. Hal tersebut menyebabkan munculnya masalah psikologis seperti stres sehingga menghambat peran individu dewasa awal.

Stres merupakan reaksi terhadap peristiwa yang spesifik karena tidak mampu mengendalikannya, yang sebelumnya tidak pernah terjadi dalam kehidupannya dan saat individu tersebut memiliki harapan di masa mendatang [4]. Individu yang mengalami stres akan mengalami gangguan fisik dan psikologis seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, bingung, gugup, mudah lelah, gangguan pencernaan, mudah lupa, dan tekanan darah tinggi. Apabila stres dibiarkan terjadi terus-menerus maka kualitas hidup akan menurun dan terganggu [5].

[4] mengemukakan bahwa stres memiliki tiga aspek, yaitu: (1) Perasaan yang tidak bisa diprediksi, membuat individu merasa tidak berdaya dan putus asa terutama peristiwa tersebut terjadi secara tiba-tiba; (2) Perasaan yang tidak bisa dikontrol, terjadi pada saat individu tidak mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tuntutan eksternal sehingga berdampak pada perilaku sebagai bentuk dari pengalaman individu tersebut; (3) Perasaan penuh beban, terjadi pada saat ada peristiwa yang tidak mampu diatasi sehingga terasa penuh beban dan muncul perasaan sedih, cemas, mudah marah, dan lain-lain.

Dalam agama Islam, manusia memiliki fitrah, kecenderungan kepada Tuhan, dan kecenderungan berbuat kebaikan dan kebenaran. Hal ini disebut dengan religiusitas [6]. Menurut [7], *religion* (agama) berasal dari bahasa Latin, akar katanya ialah *religio* yang berarti sebuah ikatan antara manusia dengan kekuasaan yang melebihi kekuasaan manusia. Religiusitas yang dimaksud adalah sejauh mana individu meyakini keberadaan Tuhan dan ketetapan-Nya, sejauh mana individu melaksanakan praktek ibadah dan sejauh mana individu merasakan pengalaman yang berarti mengenai kehadiran Tuhan dan merasakan kedekatan dengan Tuhan [8].

[9] memaparkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu penyebab individu berada dalam keraguan dan kehilangan makna hidup adalah spiritual yang kurang dalam diri individu. Hal tersebut tentu dapat memicu stres yang berujung pada munculnya rasa tidak tenang.[6]. Apabila individu menjadikan agama sebagai tujuan hidup dan meyakini dengan baik maka individu tersebut akan merasakan perasaan positif yang seutuhnya, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, optimis dan hati yang tenang. Hal ini menunjukkan bahwa sesungguhnya melalui religiusitas individu dapat terhindar dari perilaku negatif yang cenderung keluar dari norma kesehariannya [6].

[8] memaparkan bahwa ada tiga aspek religiusitas, yaitu : Keyakinan Agama, yaitu keyakinan utama terhadap Allah yang Maha Esa yang menjadi landasan dari nilai dan norma Islam atau disebut juga tauhid. Ajaran Islam diwahykan Allah kepada manusia melalui Nabi Muhammad. Artinya, apabila meyakini Allah berarti juga meyakini Nabi Muhammad sebagai pembawa wahyu, dan meyakini Al-Qur'an sebagai kitab suci

yang berisi wahyu Allah ; (2) Praktek Agama, praktek agama dilakukan sebagai wujud keyakinan kepada Allah. Praktek agama dilakukan dengan intens kepatuhan, penuh pengabdian dan ketundukan sehingga disebut sebagai perilaku yang bernilai “ibadah”. Ibadah tersebut mengacu pada sumber rujukan utama agama Islam, yaitu Al-Qur’an dan hadis; (3) Pengalaman Agama, pengalaman beragama yang memunculkan perasaan bahagia, tenang, rasa dekat dengan Allah dan mampu meregulasi dirinya dapat dicapai melalui praktek agama yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan berupa efek positif praktek beribadah terhadap pengalaman beragama secara personal sehingga individu cenderung akan melakukan perbuatan baik dan positif dalam kehidupannya.

Hasil penelitian [6] menunjukkan bahwa religiusitas dapat menurunkan stres seseorang. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dan tingkat stres pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Akan tetapi, hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian [6] bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan stres kerja pada anggota Brimob Polda Riau. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian korelasi dengan variabel religiusitas dan stres pada individu muslim dewasa awal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara religiusitas dan stres pada individu muslim dewasa awal. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperluas wawasan dalam bidang psikologi khususnya psikologi Islam dan psikologi klinis serta menjadi salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan ilmiah dalam menghadapi keadaan pandemi Covid-19 yang berpotensi memberi dampak negatif bagi psikologis individu.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki hipotesis yang berbunyi terdapat korelasi negatif antara religiusitas dan stres pada individu muslim dewasa awal. Semakin tinggi religiusitas maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami. Akan tetapi, semakin rendah religiusitas maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel stres. Adapun karakteristik subjek penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan muslim yang berada pada fase dewasa awal pada usia 18-40 tahun. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 112 orang yang terdiri dari 24 laki-laki dan 88 perempuan dengan rentang usia yaitu 18-29 tahun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dua buah skala. Skala Religiusitas Muslim yang di kembangkan oleh [8] berdasarkan dimensi religiusitas yang dikemukakan oleh [7]. Skala ini terdiri dari 13 aitem favorable dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Nilai Cronbach Alpha skala ini sebesar 0,853. Koefisien *correlated aitem-total* bergerak antara 0,227-0,710. Sedangkan *Percieved Stress Scale* digunakan untuk mengukur variabel stres. Skala ini memiliki 10 aitem yang terdiri dari 6 aitem favorable dan 4 item *unfavorable*. Adapun koefisien *Cronbach Alpha* skala ini sebesar 0,797 dengan koefisien *correlated aitem-total* bergerak antara 0,216-704.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik korelasional *Spearman Rho*. Perhitungan analisis data dilakukan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 23.00 for Windows*.

C. Hasil dan Pembahasan

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 112 orang yang terdiri dari 21,4% laki-laki dan 78,6% perempuan. Subjek yang berusia 18-20 tahun sebanyak 19,7%, 21-23 tahun sebanyak 69,6%, 24-26 tahun sebanyak 9% dan 27-29 tahun sebanyak 1,8%. Subjek paling banyak berasal dari Jambi (16,1%), Jawa Tengah (16,1%) dan Jawa Barat (14,3%).

Pada uji asumsi dengan desain penelitian korelasional diperlukan uji normalitas dan linearitas. Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel religiusitas memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan variabel stres memiliki nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Sedangkan pada hasil uji linearitas nilai $p = 0,169$ ($p > 0,05$) maka data tidak linear. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa uji asumsi pada data penelitian ini tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa korelasi antara religiusitas dengan stres pada individu muslim dewasa awal memiliki nilai $p = 0,069$ ($p > 0,05$) dan $r = 0,141$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi negatif signifikan antara religiusitas dengan stres pada individu dewasa awal. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini di tolak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi negatif signifikan antara religiusitas dan stres pada individu muslim dewasa awal. Dengan demikian, tidak terbukti ada hubungan negatif antara religiusitas dan stres. Artinya, faktor religiusitas kurang mempunyai peran dengan tingkat stres. Kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih pengaruh pada tingkat stres individu dewasa awal.

Pertama, stres dipengaruhi oleh faktor internal, dimana tingkat stres yang muncul tergantung pada rasa sakit dan umur individu. Tingkat usia memiliki pengaruh terhadap perkembangan jiwa keagamaan individu [10].

Kedua, cara coping stress pada *emotion-focused coping* yang mengatur respons emosional terhadap stres. Hal tersebut menunjukkan bagaimana individu mengatasi fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif [9]. Individu yang melakukan *emotion-focused coping* dengan religiusitas akan merefleksikan fakta yang tidak menyenangkan tersebut melalui perspektif agama sehingga dapat mengatur emosi dan menjadi stres tersebut menjadi hal positif.

Ketiga, pengalaman beragama yang berbeda. Individu yang merasakan pengalaman beragama yang menciptakan rasa bahagia, tenang dan mampu meregulasi diri akan menggunakan kembali cara tersebut untuk mengatasi stresor yang dihadapi [8].

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan stres pada individu dewasa awal. Hal ini dikarenakan kemungkinan faktor lain yang lebih pengaruh pada tingkat stres individu dewasa awal, seperti tingkat usia, coping stress, dan pengalaman beragama.

Daftar Pustaka

- [1] Y. Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, "A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations," *Gen. Psychiatry*, vol. 33, pp. 1–3, 2020.
- [2] R. P. Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... Bentall, *Anxiety, Depression, Traumatic Stress, and COVID-19 Related Anxiety in the UK General Population During the COVID-19 Pandemic*. 2020. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/hb6nq>.
- [3] C. Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, "Emerging adults and covid-19: the role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological maladjustment," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, pp. 2–15, 2020.
- [4] R. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, "A global measure of perceived stress," *J. Health Soc. Behav.*, vol. 24, pp. 385–396, 1983.
- [5] Musradinur, "Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi," *J. Edukasi*, vol. 2, no. 2, pp. 183–200, 2016.
- [6] A. Yudra, F. O., Fikri, & Hidayat, "Hubungan antara religiusitas dengan stres kerja pada anggota brimob Polda Riau," *An-Nafs J. Fak. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 12–21, 2018.
- [7] B. J. Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, "Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure," *J. Theory Soc. Behav.*, vol. 23, no. 2, pp. 192–201, 2000.
- [8] Y. Amir, "Pengembangan skala religiusitas untuk subyek muslim," *Indones. J. Psychol. Relig.*, vol. 1, no. 1, pp. 47–60, 2021.
- [9] M. Muslim, "Manajemen stress pada masa pandemi covid-19," *ESENSI J. Manaj. Bisnis*, vol. 23, no. 2, pp. 192–201, 2020.
- [10] N. Andriani, V. Elita, and S. Rahmalia, "Hubungan Bentuk Prilaku Bullying Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Korban Bullying," *Progr. Study Ilmu Keperawatan*, pp. 426–435, 2011.