

PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRESS PADA SISWA KELAS IX DI MTs YPAK CIGUGUR

Siti Aisah

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-Farabi
Pangandaran

E-mail: sitiaisyahaha27@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of religiosity on student stress management. The research method used is a simple linear regression method by conducting the F test and t test. The research instrument used was a questionnaire, the population in this study were class IX students at MTs YPAK Cigugur with a total sample of 39 respondents (students). The data analysis used is descriptive data analysis technique. From the results of the simple linear regression test, it is known that the value of t count = 4.619 > t table 2.026 with a significance value of 0.000 < 0.05. Therefore, Ho is rejected and Ha is accepted, thus it can be stated that there is an influence between the religiosity variable (X) on the student learning discipline variable (Y). Based on the results and analysis of data regarding the influence of religiosity on the stress management of class IX students at MTs YPAK Cigugur, it can be concluded that there is an influence of religiosity on the stress management of class IX students at MTs YPAK Cigugur with a coefficient of determination or (R Square) of 0.366, which means that the effect of religiosity on student stress management variables is only 36.6%, for the rest it is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: Religiosity, Stress Management

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode regresi linier sederhana dengan melakukan uji F dan uji t. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket, populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden (siswa). Analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data deskriptif. Dari hasil uji regresi linier sederhana, diketahui nilai t hitung = 4.619 > t tabel 2.026 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0.05. Oleh karena itu, maka Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel religiusitas (X) terhadap variabel kedisiplinan belajar siswa (Y). Berdasarkan hasil dan analisis data mengenai pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur dengan koefisien determinasi atau (R Square) sebesar 0,366, yang berarti bahwa pengaruh religiusitas terhadap variabel manajemen stress siswa hanya

sebesar 36,6%, untuk selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Religiusitas, Manajemen Stres

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan baik secara individu maupun kelompok manusia dituntut untuk dapat memenuhi berbagai macam kebutuhan, baik fisik, mental, spiritual, emosional, dan material. Dalam upaya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut seringkali mendapatkan berbagai macam rintangan dan hambatan yang mengakibatkan manusia mengalami tekanan jiwa berupa stress. Stress dapat dirasakan oleh siapa saja dengan penyebab yang berbeda-beda.

Stress merupakan bagian yang tidak dapat terhindarkan dari kehidupan. Stress dapat mempengaruhi setiap orang termasuk anak-anak yang dapat membedakannya adalah apa yang menyebabkan mereka mengalami stress dan bagaimana cara mereka mengelola atau memanajemen stress tersebut. Kebanyakan stress pada usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja sering merasa khawatir akan perubahan yang terjadi pada tubuh dan jati dirinya. (Suroso, 2004) Sebenarnya remaja dapat membicarakan dan mengembangkan keterampilan dalam penyelesaian masalahnya. Akan tetapi, karena pergolakan emosional dan ketidakyakinan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu untuk mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa. (Nasution, 2007)

Manajemen stress juga biasa disebut dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkam, mengemukakan bahwa *coping* merupakan proses pengelolaan tuntutan (internal atau eksternal) yang diperkirakan sebagai beban karena berada di luar kemampuan diri individu. (Mashudi, 2012) Manajemen stress dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri pada suatu situasi, orang-orang atau suatu keadaan yang memberikan tuntutan lebih. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam memanajemen stressnya. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi manajemen stress, salah satunya adalah faktor agama atau keberagamaan atau lebih sering disebut dengan religiusitas. (Saputra, 2016)

Seperti yang diungkapkan oleh Glock dan Stark, agama adalah sistem symbol, keyakinan, nilai dan perilaku yang terlembagakan dan semuanya berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). (Sururin, 2004) Dimensi-dimensi religiusitas yang ada dalam diri seseorang yaitu, dimensi keyakinan (*ideological*), dimensi praktik agama (*ritualistic*), dimensi pengalaman (*experiential*), dimensi pengetahuan agama (*intellectual*), dan dimensi konsekuensi keagamaan (*consequential*). (Thouilles, 2000)

Seperti yang telah dibahas di atas, bahwa siapapun bisa mengalami stress tanpa memandang kedudukan, kekayaan maupun usia termasuk pada usia remaja. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan

perubahan fisik maupun psikologis, pencarian identitas, dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan.

Di sekolah tempat penelitian ini dilakukan yaitu MTs YPAK Cigugur, peneliti melihat bahwa di usia remaja kelas IX merupakan usia dimana rawan terjadinya stress, baik ringan atau berat yang disebabkan oleh tuntutan keluarga, masyarakat, pertemanan maupun asmara. Berdasarkan latar belakang di atas, maka di dapat rumusan masalah yaitu bagaimana pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur. Adapun tujuan yang ingin dicapai peneliti dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah religiusitas berpengaruh terhadap manajemen stress pada siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif karena pada metode penelitian ini variabel diukur menggunakan instrumen penelitian dengan data yang terdiri dari angka-angka dan dapat dianalisis menggunakan proses statistik. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh sugiyono, bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2007)

Sumber Data

Menurut sifatnya sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber yaitu sumber primer dan sumber sekunder.

1. Data primer adalah jenis data yang dikumpulkan secara langsung dari sumber utamanya seperti kuesioner pada siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur dan wawancara kepada guru Bimbingan Konseling.
2. Data sekunder adalah sumber tambahan yang didapatkan dari buku-buku atau jurnal yang berkaitan dan mendukung dalam pembahasan yang diteliti.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah menentukan metode yang paling tepat untuk memperoleh data dan cara untuk menyusun alat bantu yaitu instrumen. (Arikunto, 2013) Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Angket
Teknik pengumpulan data menggunakan angket ini dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab.
2. Wawancara
Teknik wawancara baik yang terstruktur maupun tidak dilakukan terutama untuk mengetahui pandangan, pendapat dan keterangan atau fakta yang dilihat dan dialami oleh informan. Pada proses pengumpulan data ini, wawancara dilaksanakan secara langsung (tatap muka) kepada

guru bimbingan konseling yang tentunya berkaitan dengan masalah yang diteliti dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa, maka digunakan statistik inferensial dengan menggunakan uji regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana merupakan cara untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel independent (variabel bebas) terhadap variabel dependen (variabel terikat) dan dilakukan dengan didasarkan pada asumsi bahwa distribusi data adalah normal serta memiliki hubungan yang linier antara variabel dependen dan independen. Sehingga dilakukan uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Teknik pengujian normalitas data dilakukan menggunakan program *SPSS versi 25*. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan data kemudian di konsultasikan dengan taraf signifikansi yaitu 5% atau 0,05. Apabila nilai *Chi Kuadrat* hitung < nilai *Chi Kuadrat* tabel, maka dapat dinyatakan data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel yang di uji dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan.

Ho : Regresi Linear

Ha : Regresi non-linear

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *SPSS versi 25*. Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan regresi linear sederhana.

a. Uji Validitas Data

Pengujian validitas dilakukan dengan melakukan korelasi. Suatu instrumen dikatakan valid jika nilai *r* hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai *r* tabel. Dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 25*.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs YPAK Cigugur, NPSN: 20278695, Jln, Raya Cigugur, No. 61, Desa. Parakanmanggu, Kec. Parigi, Kab. Pangandaran.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur yang berjumlah 40 siswa.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	IX A	20 Siswa
2	IX B	20 Siswa

2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari target populasi yang mewakili populasi dan secara riil diteliti. (Sukmadinata, 2015) Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa terdapat patokan dalam menentukan sampel yang dapat digunakan yaitu jika subjek yang akan diteliti jumlahnya kurang dari 100 akan lebih baik jika diambil semua sehingga dapat dikatakan sebagai penelitian populasi. Jika jumlah subjek besar atau terlalu banyak maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau bisa lebih. (Arikunto, Manajemen Penelitian, 2005) Oleh karena itu, dikarenakan jumlah populasi adalah 40 siswa dan kurang dari 100 maka sampel menggunakan seluruh populasi sehingga dapat dikatakan sebagai penelitian populasi. Akan tetapi dalam proses pengumpulan data hanya 39 siswa yang dapat mengisi kuesioner dikarenakan satu orang siswa berhalangan hadir ketika kuesioner ini diberikan. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 39 siswa.

Narasumber

Narasumber dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX A dan B MTs YPAK Cigugur dan Guru Bimbingan Konseling sekaligus guru Pendidikan Kewarganegaraan, Ibu Tati Hartati, S.Pd.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penyajian hasil penelitian ini di paparkan berdasarkan data-data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan melalui kuesioner yang dibagikan atau disebar kepada responden yaitu siswa kelas IX MTs YPAK Cigugur sebanyak 39 responden. Dari jumlah keseluruhan responden dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan kelas dan usia. Berikut ini merupakan deskripsi responden berdasarkan kelas.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
IX A	20 siswa	51,2%
IX B	19 siswa	48,8%
Total	39	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang berasal dari kelas IX A sebanyak 20 siswa dengan tingkat persentase sebesar 51,2% dan jumlah responden dari kelas IX B sebanyak 19 siswa dengan tingkat persentase 48,8%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berasal dari kelas IX A.

Karakteristik responden dalam penelitian ini jika berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
14 Tahun	15	38,46%
15 Tahun	23	58,98%
16 Tahun	1	2,56%
Total	39	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan mengenai karakteristik responden berdasarkan usia, yaitu usia responden paling banyak yaitu usia 15 tahun dengan jumlah responden 23 siswa, dan usia responden 14 tahun sebanyak 15 siswa. Sedangkan usia responden 16 tahun hanya 1 siswa. Oleh karena itu jumlah responden terbanyak yaitu usia 15 tahun dengan jumlah 23 siswa dengan tingkat persentase 58,98%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 39 responden melalui penyebaran kuesioner, deskripsi variabel penelitian ini dapat dilihat dari nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi pada setiap variabelnya. Dari perhitungan tersebut, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Religiusitas (X)	39	59	79	70.58	3.843
Manajemen Stres (Y)	39	61	71	65.71	3.186

Variabel religiusitas (X) dalam penelitian ini di ukur dengan menggunakan 20 pertanyaan dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu N (39), nilai minimum (59), nilai maksimum (79) dengan mean (70.5) dan Standar deviasi sebesar 3.843. Sedangkan untuk variabel manajemen stress (Y) berdasarkan pengukuran dengan menggunakan 20 pertanyaan, maka hasil penelitian yang diperoleh yaitu N (39), nilai minimum (61), nilai maksimum (71) dengan mean (65.71) dan Standar deviasi sebesar 3.184.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan melakukan korelasi. Suatu instrument dapat dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$). Dalam penelitian ini jumlah $N=39$ dengan *degree of freedom* (df) = $N-2$, maka di dapatkan nilai r tabel adalah 0,267. Pengujian validitas pada variabel religiusitas (X) diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil uji validitas variabel religiusitas (X)

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,271	0,267	Valid
X2	0,365	0,267	Valid
X3	0,276	0,267	Valid
X4	0,365	0,267	Valid

X5	0,345	0,267	Valid
X6	0,342	0,267	Valid
X7	0,815	0,267	Valid
X8	0,567	0,267	Valid
X9	0,403	0,267	Valid
X10	0,383	0,267	Valid
X11	0,390	0,267	Valid
X12	0,288	0,267	Valid
X13	0,329	0,267	Valid
X14	0,303	0,267	Valid
X15	0,581	0,267	Valid
X16	0,411	0,267	Valid
X17	0,612	0,267	Valid
X18	0,556	0,267	Valid
X19	0,748	0,267	Valid
X20	0,274	0,267	Valid

Dari hasil uji validitas di atas dapat dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel yaitu 0,267. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pertanyaan pada variabel religiusitas (X) dapat dinyatakan valid.

Pengujian validitas untuk variabel manajemen stress (Y) diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji validitas variabel manajemen stress (Y)

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
Y1	0,477	0,267	Valid
Y2	0,400	0,267	Valid
Y3	0,459	0,267	Valid
Y4	0,412	0,267	Valid
Y5	0,340	0,267	Valid
Y6	0,269	0,267	Valid
Y7	0,407	0,267	Valid
Y8	0,328	0,267	Valid
Y9	0,380	0,267	Valid
Y10	0,507	0,267	Valid
Y11	0,361	0,267	Valid
Y12	0,275	0,267	Valid
Y13	0,370	0,267	Valid
Y14	0,327	0,267	Valid
Y15	0,315	0,267	Valid
Y16	0,357	0,267	Valid
Y17	0,293	0,267	Valid
Y18	0,268	0,267	Valid
Y19	0,435	0,267	Valid

Y20	0,296	0,267	Valid
-----	-------	-------	-------

Dari hasil uji validitas di atas dapat dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel yaitu 0,267. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pertanyaan pada variabel manajemen stres (Y) dapat dinyatakan valid.

Pengujian Hipotesis

a. Uji prasyarat analisis

Penelitian ini merupakan penelitian regresi yang dimana bertujuan mengetahui pengaruh variabel religiusitas (X) sebagai variabel bebas dan variabel manajemen stress (Y) sebagai variabel terikat, serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya. Sebelum melakukan uji hipotesis ada uji prasyarat analisis yang harus dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

1) Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah skor variabel yang menjadi objek dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik yaitu yang memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Uji normalitas dapat terpenuhi apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat dinyatakan distribusi data normal dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka berarti ditribusi datanya tidak normal. Berikut ini tabel uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*.

Tabel 7. Hasil uji normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Stat istic	Df	Sig.
Religiusitas	.927	39	.014
Manajemen Stres	.939	39	.035

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*, Diperoleh nilai signifikansi pada religiusitas (X) sebesar 0.014 dan nilai signifikansi variabel manajemen stres (Y) sebesar 0.035. Oleh karena itu karena nilai signifikansi < 0.05 maka distribusi datanya dinyatakan tidak normal, oleh karena itu metode yang digunakan adalah statistik non-parametrik.

2) Uji linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dengan dasar pengambilan yaitu jika nilai *sig. deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Begitun sebaliknya, jika nilai *sig. deviation from linearity* lebih

kecil dari 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

Selain itu dilakukan juga uji koefisien determinasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dikarenakan dalam penelitian ini hanya memiliki 1 variabel independen, oleh karena itu peneliti menggunakan *R Square*. Dibawah ini dapat kita lihat mengenai uji linearitas:

Tabel 8. Uji Linieritas

Variabel	Signifikasi	R Square	F	Keterangan
Religiusitas (X) *	0.249	0.366	1.363	Linier
Manajemen Stres(Y)				

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas antara variabel religiusitas (X) dan manajemen stress (Y), dapat diketahui bahwa didapatkan nilai signifikansi sebesar $0.249 > 0.05$, oleh karena itu antara variabel religiusitas (X) dan manajemen stress (Y) memiliki hubungan yang linier dengan nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0.366 (36,6%).

b. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah yang dirumuskan dan harus diuji kebenarannya secara empiris. Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi apabila lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan terdapat pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikansi apabila lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan tidak terdapat pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya, sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nihil (H_0) diterima. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa.

H_a : Terdapat pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa.

Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan maka dilakukan pengujian dengan menggunakan regresi linear sederhana.

c. Uji regresi linier sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel religiusitas (X) terhadap manajemen stress (Y). Pengujian regresi linear sederhana dilakukan dengan menggunakan uji t.

Tabel 9. Uji Regresi Linear sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regress ion	141.129	1	141.129	21.334	.000 ^b
	Residua l	244.768	37	6.615		
	Total	385.897	38			
a. Dependent Variable: Manajemen Stres						
b. Predictors: (Constant), Religiusitas						

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai F Hitung sebesar 21.334 dengan signifikansi atau probabilitas $0.000 < 0.05$. oleh karena itu model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi. Kemudian nilai F hitung $> F$ tabel = $21.334 > 4.113$, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa variabel religiusitas (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel manajemen stres (Y).

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.326	7.674		3.952	.000
	Religiusitas	.501	.109	.605	4.619	.000

a. Dependent Variable: Manajemen Stres

Berdasarkan data pada tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai t hitung = $4.619 > t$ tabel 2.026 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$. Oleh karena itu H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian terdapat pengaruh antara variabel religiusitas (X) terhadap kedisiplinan belajar siswa (Y).

Analisis Pembahasan

1. Religiusitas siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, diketahui jumlah responden adalah 39 siswa kelas IX MTs YPAK Cigugur. Dilihat dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat religiusitas siswa berada pada tingkatan yang baik, dapat dilihat dari lima dimensi religiusitas yaitu keyakinan (ideologis), peribadatan atau praktik agama (ritualistik), pengalaman (eksperiensial), penghayatan (konsekuensial), dan pengetahuan agama (intelektual).

Pada umumnya siswa kelas IX merupakan masa usia remaja awal memasuki usia remaja pertengahan yaitu kisaran usia 14-16 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif serta mulai menentukan

nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Oleh karena itu pada masa ini kemungkinan remaja mulai memikirkan konsep dan mulai bergerak menuju agama atau iman yang sifatnya lebih personal. (Sururin, 2004) Hal tersebut dapat dilihat pada butir nomor 2 yaitu “mengimani rukun iman” dan butir nomor 5 yaitu “melaksanakan sembahyang (shalat) tanpa adanya paksaan dari orang lain. Keyakinan tersebut tentunya bukan semata-mata hanya mengikuti perintah orang tuanya melainkan keyakinan yang timbul dari dalam diri siswa secara personal yang dipengaruhi oleh pengetahuan yang ia miliki.

2. Manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada variabel manajemen stress menunjukkan bahwa siswa memiliki manajemen stress yang beragam. Dalam proses pengembangannya kehidupan remaja ini tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan. Hurlock mengemukakan bahwa pada masa remaja memiliki ciri khas sebagai usia bermasalah. (Mucharam, 2002) Pemahaman yang baik mengenai manajemen stress dapat mengarahkan siswa pada perilaku manajemen stress yang baik.

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman). Menurut Rietschlin, dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orangtua, suami atau isteri, teman dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan. (Dwiyono, 2005)

Kemampuan dalam manajemen stress tentunya berkaitan dengan faktor dukungan sosial. Hal tersebut ditunjukkan dengan butir item nomor 10 yaitu “mempertimbangkan nasihat dari orang lain untuk digunakan dalam menyelesaikan masalah” yang memiliki jawaban sesuai dengan kondisi siswa. Dukungan sosial ini merupakan pemberian informasi dari orang lain yang memiliki kepedulian dan jaringan komunikasi serta memiliki kedekatan hubungan. (Mashudi, 2012)

Kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap coping atau usaha dalam mengatasi stress yang dihadapi. Hardiness (ketabahan atau daya tahan), dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran terhadap tantangan. Hal ini ditunjukkan dengan butir item 9 yaitu “sabar dan tenang dalam menghadapi masalah” dan butir item 13 yaitu “menganggap masalah sebagai pembelajaran dan merupakan suatu proses dalam pendewasaan bukan sebagai hambatan”. Keoptimisan seseorang dalam manajemen stress memungkinkan seseorang dapat mengelola stress dengan lebih efektif dan mengurangi dampaknya. (Yusuf, 2011)

3. Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa signifikansi atau probabilitas $0.000 < 0.05$. oleh karena itu model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi. Kemudian nilai F hitung $> F$ tabel = $21.334 > 4.113$, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa variabel religiusitas (X) berepengaruh signifikan terhadap variabel manajemen stres (Y). Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress pada siswa dapat dilihat pada hasil analisis kuesioner yang telah diisi oleh siswa. Yang dimana siswa telah memiliki pemahaman mengenai religiusitas seperti ideologi agama, ritual keagamaan, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama dan konsekuensi keagamaan dalam upaya mengelola stress. (Darajat, 2005) Selain itu mereka meminta petunjuk kepada Allah SWT, berserah diri dan menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT atas segala usaha yang telah dilakukan. Hal ini dikarenakan individu dengan religiusitas yang baik akan kembali ke agama pada saat menghadapi masalah dengan sering berdoa atau lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak beribadah. (Bachtiar, 2004) Selain itu sebagai upaya pencegahan terjadinya stress pada siswa MTs YPAK Cigugur menyediakan layanan bimbingan konseling dan dilakukan *visit home* jika siswa sampai tidak masuk sekolah atau saat mengalami permasalahan.

Meski telah disimpulkan berdasarkan hasil analisis tersebut, bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur, akan tetapi variabel bebas (religiusitas) tersebut tidak sepenuhnya mempengaruhi siswa dalam memajemen stress. Artinya, kemampuan memajemen stress yang dilakukan siswa tidak hanya disebabkan oleh tingkat religiusitas yang dimilikinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa besarnya sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX di MTs YPAK Cigugur sebesar 36,6% sisanya sekitar 63,4% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas IX MTs YPAK Cigugur. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stress sebesar 36,6% sisanya sekitar 63,4% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar, A. (2004). *Manajemen Sukses*. Yogyakarta: Saujana.
- Darajat, Z. (2005). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Dwiyono. (2005). *Manajemen Stres dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*. Medan: SUKA PRESS.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Mucharam, N. d. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Nasution, I. K. (2007). *Stress Pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.
- Saputra, S. D. (2016). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suroso, D. A. (2004). *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sururin. (2004). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Thouilles, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Yusuf, S. (2011). *Mental Hygiene*. Bandung: Mestro.