

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Stres diketahui salah satu fenomena yang mendapatkan perhatian besar dalam bidang psikologi. Hal ini dikarenakan adanya banyak masalah psikologis yang bersangkutan paut dengan stres (Rice, 1999). Masalah kejiwaan memang telah menjadi masalah kesehatan global di setiap negara, di mana ada banyak orang yang tidak mampu beradaptasi dengan banyaknya tuntutan dalam kehidupan (Departemen Kesehatan, 2008).

Di Indonesia, hasil survei kesehatan mental rumah tangga (SKMRT) pada tahun 1995, menunjukkan adanya 185 kasus per 1000 penduduk pada rumah tangga dewasa yang berkaitan dengan masalah kejiwaan baik yang ringan maupun yang berat, dan stres merupakan masalah kejiwaan yang menduduki peringkat tertinggi (Departemen Kesehatan, 2008). Data tersebut diambil saat keadaan negara Indonesia masih lebih baik daripada saat ini yang tentunya ada banyak tuntutan yang makin bertambah seiring dengan proses globalisasi (Kompas, 2008). Sebagai contoh, masalah perekonomian seperti naiknya harga kebutuhan pokok dan bahan bakar minyak tentunya dapat menyebabkan masyarakat mengalami stres (Kompas, 2008). Faktor ekonomi hanyalah salah satu dari beberapa faktor lain yang juga dapat menimbulkan stres.

Kasus-kasus yang telah dijabarkan di atas menunjukkan adanya banyak individu yang mengalami stres, termasuk di negara Indonesia. Lazarus dan Folkman (1984) mendeskripsikan stres sebagai suatu hasil dari hubungan antara individu dengan lingkungannya, yang dianggap oleh individu itu sendiri, melebihi kemampuannya untuk mengatasi dan juga dapat membahayakan kesehatan psikologis dirinya. Selain itu, stres juga dapat terjadi saat manusia menghadapi suatu situasi atau kejadian yang tak diinginkan dan tak menyenangkan bagi diri mereka. Individu yang tidak mampu menanggulangi stres secara berkepanjangan dapat mengalami dampak negatif pada kesehatan psikologis, yang kemudian juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik (Rice, 1999).

Stres dapat menyebabkan perubahan pada diri individu atau yang disebut dengan gejala stres, pada empat aspek dalam diri individu yaitu *cognitive*

(kognitif), *physical* (fisik), *emotive* (emosi), dan *behavioural* (tingkah laku) (Vlisides, Eddy, & Mozzie dalam Rice, 1999). Gejala emosi yang disebabkan stres dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, rasa takut, frustrasi, menjadi lebih sensitif, dan keadaan emosi negatif lainnya. Pada aspek kognitif, stres dapat menyebabkan individu mengalami gangguan seperti sulit berkonsentrasi, kehilangan motivasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan, dan juga kesulitan pada kemampuan *problem-solving* (pemecahan masalah) sehingga menyebabkan individu sulit untuk melakukan suatu kegiatan dengan sukses. Pada aspek fisik, stres dapat menimbulkan beberapa gangguan kesehatan seperti mudah lelah, sakit kepala, ketegangan, dan juga menjadi lebih mudah terserang penyakit. Pada aspek tingkah laku, individu dapat mengalami perubahan pola tingkah laku seperti *avoidance* (menghindar), *withdrawal* (menjauhkan diri), perubahan pola makan dan tidur, menjadi tidak bertanggung jawab, kurang produktifitas, dan lainnya. Gejala stres pada keempat aspek tersebut tentunya dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Mengetahui adanya dampak negatif yang dapat merugikan kesehatan psikologis, maka sangatlah penting untuk meneliti segala sesuatu yang memiliki hubungan dengan stres. Berdasarkan penelitian sebelumnya, salah satu hal yang memiliki hubungan negatif dengan stres adalah religiusitas (Raleigh, 1992; Pargament & Brant, 1998; Bishop, 2008). Religiusitas dapat didefinisikan sebagai suatu keterikatan individu terhadap agamanya, yang ditunjukkan dengan melakukan segala sesuatu yang sesuai dengan ajaran agama (Fatchuri, 2000). Pargament dan Brant (1998) menyatakan bahwa religiusitas dapat menjadi sumber utama dari kenyamanan pada saat individu sedang mengalami suatu peristiwa yang penuh tekanan. Selain itu, religiusitas dikatakan dapat memberikan suatu harapan yang kemudian memotivasi individu untuk mengatasi permasalahan (Post, 1998). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa religiusitas mampu mengurangi risiko munculnya stres, dan juga menanggulangi stres guna menghindari atau mengurangi efek negatif dari stres.

Latar belakang teori mengenai hubungan antara stres dan religiusitas akan diulas terlebih dahulu. Menurut *the stress-buffering hypothesis*, religiusitas dianggap sebagai suatu hal yang bersifat positif dan menguntungkan bagi

individu, yang kemudian dapat berperan sebagai pelindung dari stres. Dalam hal ini, religiusitas memiliki peran yang serupa dengan dukungan sosial (*social support*) yang sebelumnya telah banyak dinyatakan sebagai suatu pelindung dari stres (Bishop, 2008). Menurut *attachment to God theory*, Tuhan dapat berperan sebagai suatu figur kelekatan seperti dalam *attachment theory* dari Bowlby, yang dapat menghindari individu dari kerentanan pada masalah psikologis (Kirkpatrick, 2005). Dua buah teori lain dikemukakan oleh Kirkpatrick (2005) untuk memberikan pemahaman mengenai *attachment to God theory* yaitu *compensation theory* yang menyatakan bahwa religiusitas dapat menjadi suatu kompensasi dari kekurangan yang ada dalam hidup, dan *correspondence theory* yang mengatakan adanya kesinambungan antara hubungan kelekatan sewaktu kecil dan hubungan kelekatan dengan Tuhan.

Penjelasan lain adalah bahwa religiusitas juga dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk menanggulangi stres atau yang disebut dengan *coping*. Definisi *coping* adalah suatu usaha berbentuk kognitif maupun tingkah laku yang dilakukan guna mengatur tuntutan-tuntutan penyebab stres (Lazarus dan Folkman, 1984). *Coping* terbagi menjadi dua kategori, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* (Lazarus dan Folkman, 1984). *Emotion-focused coping* merupakan suatu proses menanggulangi stres dengan cara menghilangkan respon dan emosi negatif dari dalam diri. *Emotion-focused coping* dapat memunculkan harapan dan rasa optimis yang dapat membantu manusia menanggulangi stres yang dialami ataupun untuk meningkatkan keberanian dalam mengatasi permasalahan. Sedangkan, *problem-focused coping* adalah suatu proses menanggulangi stres dengan cara memecahkan masalah yang menjadi penyebab stres. Ditinjau dari kedua kategori tersebut, *coping* dengan religiusitas tergolong dalam *emotion-focused coping* (Carver, Scheier, dan Weintraub, 1989).

Selain teori, beberapa penelitian sebelumnya juga memperkuat asumsi mengenai adanya hubungan antara stres dan religiusitas. Penelitian sebelumnya telah banyak mengemukakan adanya korelasi negatif antara stres dan religiusitas pada partisipan dari berbagai jenis populasi di USA (Raleigh, 1992; Pargament & Brant, 1998; Abhernethy et al, 2002). Suatu penelitian dari Bishop (2008), yang dilakukan pada partisipan dewasa tua dari komunitas gereja Katholik di USA,

menemukan bahwa partisipan dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dibandingkan dengan partisipan dengan tingkat religiusitas yang lebih rendah. Selain itu Bishop (2008) juga menemukan bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap stres dibandingkan dengan dukungan sosial. Hal ini sangat menarik mengingat dukungan sosial yang sifatnya sangat tergantung dari orang lain, tidak seperti religiusitas yang sifatnya tidak tergantung pada orang lain sehingga dapat dilakukan kapan saja.

Walaupun demikian, penelitian mengenai hal tersebut belum mendapatkan banyak perhatian pada area psikologi di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari langkanya buku dan penelitian mengenai psikologi agama di Indonesia (Daradjat dalam Jalaluddin, 2005). Padahal, penelitian pada topik tersebut dapat memberikan informasi yang berarti bagi masyarakat mengingat kenyataan bahwa negara Indonesia merupakan negara yang berdasarkan agama. Sarwono (1999) memberikan suatu tanggapan mengenai besarnya peranan agama di Negara Indonesia, yaitu “Agama di Negara kita menempati urutan tertinggi dalam tatanan nilai-nilai (sila pertama dalam Pancasila adalah “Ketuhanan Yang Maha Esa”) karena agama hampir selalu merupakan acuan utama dalam hampir setiap perilaku, baik individual maupun kelompok dalam setiap satuan etnik, budaya, kelompok, keluarga, dan sebagainya”. Selain itu, hampir seluruh masyarakat yang tinggal di Indonesia memiliki agama yang dipilih sesuai dengan kepercayaan masing-masing.

Ditinjau dari sisi lain, mengingat besarnya jumlah individu yang mengalami stres, maka akan sulit untuk menyerahkan seluruh kasus stres tersebut kepada praktisi pada bidang kesehatan mental di Indonesia yang jumlahnya terbatas. Apalagi dengan adanya permasalahan ekonomi yang menjadi salah satu faktor penyebab stres, rasanya sulit bagi individu untuk menyempatkan diri dan mengeluarkan uang guna menjalani intervensi oleh praktisi di bidang kesehatan mental. Maka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan mengenai suatu intervensi terhadap stres yang dapat dilakukan secara mandiri dan efektif. Oleh karena itu, perlu ditelaah lebih lanjut mengenai hubungan antara stres dan religiusitas pada masyarakat Indonesia.

Sebelumnya, isu mengenai adanya kesulitan dalam meneliti religiusitas perlu untuk dipertimbangkan. Salah satunya, para ahli sosiolog berpendapat bahwa religiusitas dapat memiliki arti yang berbeda bagi setiap individu, dan juga bagi setiap agama (Hassan, 2007). Selain itu, religiusitas dapat diekspresikan dengan berbagai cara yang berbeda. Individu yang dapat terbilang religius pada suatu aspek, bisa saja tidak terbilang religius pada aspek yang lain. Maka, religiusitas disimpulkan sebagai suatu hal yang berkonsep *multidimensional* (banyak dimensi) bukan *unidimensional* (satu dimensi) (Stark & Glock, 1968). Konsep *multidimensional* memberikan penjelasan mengenai perbedaan pada cara mengekspresikan agama, dan juga pada derajat intensitas hal tersebut (Hassan, 2007).

Dengan latar belakang tersebut, Glock (1962) menciptakan suatu teori mengenai religiusitas yang disebut dengan komitmen beragama, yang memiliki lima dimensi berbeda di dalamnya. Walaupun terdapat berbagai variasi pada cara mengekspresikan religiusitas pada agama yang berbeda, namun lima dimensi tersebut mencakup suatu hal penting yang dapat mendeskripsikan religiusitas pada agama yang berbeda. Penggunaan teori komitmen beragama dari Glock (1962) diharapkan dapat membantu penelitian ini untuk mampu menginvestigasi religiusitas secara efektif.

Lima dimensi dalam religiusitas adalah *ideological*, *ritualistic*, *experiential*, *consequential*, dan *intellectual* (Stark & Glock, 1968). Pada dimensi *ideological*, religiusitas digambarkan dengan *belief* atau kepercayaan kepada agama dan juga ajarannya. Dimensi *ritualistic* menjelaskan religiusitas berdasarkan aksi-aksi spesifik berupa ritual agama yang diharuskan dan dianjurkan oleh agama yang dianut. Dimensi *experiential* menggambarkan religiusitas dengan adanya pengalaman emosi yang bersifat positif maupun negatif yang dirasakan individu berkaitan dengan agamanya. Pada dimensi *consequential*, religiusitas dapat digambarkan dengan kelakuan pada kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan ajaran agama. Dimensi *intellectual* menggambarkan religiusitas melalui pengetahuan individu mengenai agama dan ajarannya. Dengan adanya lima dimensi tersebut, penelitian juga diharapkan dapat menginvestigasi hubungan antara stres dengan masing-masing dimensi

religiusitas. Hal ini dilakukan guna memberikan informasi tambahan yang dapat menjelaskan hubungan antara stres dan religiusitas, yang kemudian juga memberikan masukan mengenai peranan dimensi yang paling berpengaruh pada stres.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menginvestigasi hubungan antara religiusitas dan stres, juga meneliti hubungan masing-masing dimensi religiusitas dengan stres. Hipotesis penelitian adalah adanya korelasi negatif antara stres dan religiusitas. Seperti yang telah disebutkan, penelitian terdahulu pada bidang ini telah banyak dilakukan di luar negeri, tetapi masih terbatas di Indonesia. Maka dari itu, tujuan penelitian ditujukan untuk mengetahui peranan religiusitas dan masing-masing dimensinya terhadap stres pada masyarakat Indonesia. Pada awalnya, peneliti tertarik untuk menginvestigasi peranan religiusitas terhadap stres secara umum, tidak hanya pada sebuah agama tertentu. Tetapi, sebaiknya penelitian dilakukan pada satu agama tertentu supaya mampu mengukur religiusitas dengan lebih akurat. Maka, penelitian ditujukan pada masyarakat yang beragama Islam untuk memudahkan peneliti mendapatkan partisipan yang sesuai karena mayoritas masyarakat Indonesia beragama Islam. Peneliti pun merasa memiliki latar belakang mengenai pengetahuan Islam sehingga akan membantu mempermudah jalannya penelitian.

Kalangan usia partisipan dalam penelitian adalah usia dewasa muda yaitu berkisar antara 20 hingga 40 tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Hal ini didorong oleh masa transisi pada dewasa muda, dari usia remaja menuju usia dewasa yang menyebabkan bertambahnya tuntutan dalam hidup. Selain itu, dewasa muda memiliki beberapa tugas penting yang perlu dipenuhi. Kemungkinan pada dewasa awal, individu cenderung mengalami stres, sehingga penting untuk meneliti keefektifan religiusitas dalam mengurangi risiko munculnya stres dan juga dalam menanggulangi stres. Selain itu, diharapkan individu pada usia tersebut telah menyadari peranan agama bagi dirinya masing-masing.

## **1.2. Permasalahan**

Permasalahan yang akan dijawab pada penelitian ini adalah apakah ada korelasi negatif antara stres dan religiusitas pada dewasa muda yang beragama Islam. Adanya korelasi negatif antara kedua variabel menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah cenderung diiringi dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi, dibandingkan dengan individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi, dibandingkan dengan individu dengan tingkat stres rendah.

## **1.3. Tujuan**

Tujuan penelitian adalah menguji adanya hubungan negatif antara religiusitas dengan stres, dan juga hubungan antara stres dengan masing-masing dimensi religiusitas.

## **1.4. Manfaat**

Manfaat teoritis penelitian adalah untuk memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan pada bidang psikologi klinis, berkenaan dengan peranan religiusitas terhadap stres yang diasumsikan dapat mengurangi resiko munculnya stres dan juga sebagai coping. Kemudian, penelitian juga diharapkan dapat merangsang bidang psikologi klinis di Indonesia untuk meneliti religiusitas dan hubungannya dengan kesehatan mental.

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai suatu informasi yang dapat digunakan oleh masyarakat mengenai intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri dalam menanggulangi stres.

## **1.5. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner untuk menjawab permasalahan. Dua alat ukur digunakan dalam penelitian yaitu alat ukur yang melihat persepsi terhadap stres yang dialami dan alat ukur yang melihat tingkat religius individu dengan lima dimensi spesifik dalam religiusitas. Partisipan dalam penelitian adalah individu beragama Islam

yang berusia antara 20-40 tahun. Peneliti mengumpulkan sampel dengan cara datang ke beberapa universitas, kantor, dan tempat umum di mana terdapat individu beragama Islam.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS 17.00, yaitu suatu program analisis statistik dengan komputer. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi dengan metode *Spearman* untuk melihat hubungan korelasi antara stres dan religiusitas.

### 1.6. Sistematika Penulisan

#### BAB I: PENDAHULUAN

Bab satu berisi pendahuluan yang menjelaskan latar belakang di balik ketertarikan peneliti untuk menginvestigasi topik yang bersangkutan serta pentingnya pengetahuan mengenai topik tersebut di Indonesia. Bab ini juga akan mengulas latar belakang masalah secara umum, perumusan masalah, tujuan, dan manfaat yang diharapkan dari penelitian.

#### BAB II: TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Bab dua berisi teori, konsep, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini. Teori yang digunakan adalah teori mengenai dewasa muda, stres, religiusitas, serta hubungan antara variabel penelitian.

#### BAB III: METODE PENELITIAN

Bab tiga berisi metode penelitian, di mana dijabarkan permasalahan, hipotesis, partisipan, pendekatan, metode pengumpulan data, dan prosedur yang digunakan dalam penelitian.

#### BAB IV: HASIL DAN INTERPRETASI DATA

Bab empat akan mengulas hasil penelitian berupa data-data yang telah diolah secara sistematis.

#### BAB V: KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Bab lima merupakan kesimpulan penelitian, hasil yang ditemukan, dan saran yang berkaitan dengan penelitian dan juga untuk penelitian selanjutnya.