

## 5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Dalam bab ini akan dibahas lebih lanjut mengenai hasil penelitian yang sebelumnya telah diulas pada bab empat. Bab lima akan diawali dengan membahas kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian, dilanjutkan dengan diskusi yang membahas hasil penelitian, dan ditutup dengan saran dari penelitian ini.

### 5.1. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan utama dari hasil penelitian adalah adanya korelasi negatif secara signifikan antara stres dan religiusitas pada partisipan penelitian. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk mengalami stres, di mana hal ini dapat diasumsikan bahwa religiusitas dapat berperan untuk mengurangi resiko munculnya stres dan juga sebagai suatu strategi *coping* yang efektif. Ditinjau dari kelima dimensi religiusitas, dimensi yang memiliki pengaruh terhadap stres secara signifikan adalah dimensi *ritualistic*. Pada dimensi lainnya, tidak terdapat korelasi signifikan dengan stres.

Selain itu, penelitian menemukan adanya kecenderungan munculnya stres pada dewasa muda beragama Islam di Indonesia, namun tingkat stres tersebut tergolong cukup rendah. Tingkat religiusitas pada dewasa muda beragama Islam dinyatakan tergolong tinggi. Kemudian, laki-laki dan perempuan memiliki tingkat stres yang berbeda secara signifikan, dengan perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki, terutama pada gejala emosi dan gejala fisik. Hasil lainnya adalah adanya pengaruh faktor usia terhadap religiusitas individu, yaitu dengan bertambahnya usia maka tingkat religiusitas juga akan meningkat, terutama pada dimensi *ideological* dan *experiential*.

### 5.2. Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara stres dan religiusitas pada dewasa muda beragama Islam di Indonesia. Atas

dasar peninjauan hasil analisis data, ada beberapa aspek dalam penelitian ini yang perlu diulas terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil penelitian, partisipan memiliki kecenderungan mengalami stres, walaupun tingkat stres yang dialami tergolong cukup rendah. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata yang menunjukkan adanya kecenderungan munculnya stres selama satu bulan terakhir. Gejala stres yang paling sering muncul adalah gejala emosi dan fisik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa para dewasa muda tidaklah luput dari stres dalam kehidupan sehari-harinya, yang dikarenakan oleh banyaknya tuntutan atau tugas penting pada kalangan usia ini yang perlu dipenuhi (Papalia, Olds, & Feldman, 2003).

Tingkat stres pada partisipan penelitian yang tergolong cukup rendah kemungkinan disebabkan oleh beberapa karakteristik yang mereka miliki, seperti misalnya status sosial ekonomi, pendidikan, dan juga pekerjaan. Kemungkinan, kebanyakan partisipan berasal dari status sosial ekonomi yang cukup baik sehingga mereka cenderung terhindar dari beberapa *stressor* yang berkaitan dengan permasalahan ekonomi. Walaupun status sosial ekonomi tidak dipertanyakan di dalam instrumen penelitian, namun hal tersebut dapat dilihat dari status mereka yang kebanyakan merupakan mahasiswa dan pekerja, serta memiliki tingkat pendidikan akhir paling tidak SMA. Kemudian, tingkat pendidikan partisipan yang cukup tinggi juga mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi stres.

Hasil penelitian juga menunjukkan tingginya tingkat religiusitas pada partisipan penelitian. Hal ini dapat memberi dukungan pada anggapan bahwa agama merupakan suatu hal penting di Indonesia (Sarwono, 2005), yang digunakan sebagai panduan hidup dan diekspresikan dengan menjalani aturan agama dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kemudian, individu yang telah memasuki usia dewasa biasanya telah mengembangkan rasa tanggung jawab diri terhadap sistem nilai yang dipilihnya, salah satunya adalah norma agama (Jalaluddin, 2005). Ditinjau dari segi agama Islam secara khususnya, agama merupakan suatu identitas diri bagi individu yang beragama Islam (Hassan, 2007). Hasil mengenai tingginya tingkat religiusitas pada individu beragama Islam di Indonesia juga ditemukan pada penelitian terdahulu dari Hassan (2007).

Hasil utama yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung hipotesis penelitian, yaitu adanya korelasi negatif secara signifikan antara stres dan religiusitas pada dewasa muda yang beragama Islam. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang lebih religius cenderung untuk memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dibandingkan dengan individu yang kurang religius. Untuk mendukung hasil tersebut, beberapa penelitian terdahulu menemukan hasil yang serupa mengenai hubungan stres dengan religiusitas (Koenig, 1994; Pargament & Brant, 1998; Bishop, 2008). Selain itu, hasil tersebut juga sejalan dengan beberapa teori yang melatar belakangi hubungan tersebut, yang akan dibahas kembali berikut ini.

Ditinjau dari *the stress-buffering hypothesis*, agama dapat dikatakan sebagai suatu hal positif yang dapat berperan sebagai pelindung dari stres. Menurut *attachment to God theory*, Tuhan atau agama dapat berperan sebagai suatu figur kelekatan yang dapat melindungi individu dari kerentanan pada permasalahan psikologis (Kirkpatrick, 2005). Kemudian, *compensation hypothesis* mengemukakan bahwa individu dapat menggunakan rasa nyaman dan aman yang bersumber pada religiusitas, untuk menggantikan suatu hal yang dirasakan kurang dimiliki oleh individu, misalnya dukungan sosial (Kirkpatrick, 2005). Teori lainnya, *correspondence hypothesis* menyatakan bahwa kedekatan pada agama merupakan suatu hal yang berkesinambungan dengan hubungan kelekatan semasa kecil, yang kemudian mempengaruhi kesehatan mental (Kirkpatrick, 2005).

Ditinjau dari teori-teori yang disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian mendukung teori-teori tersebut. Bishop (2008) menemukan bahwa religiusitas memiliki peran yang serupa dengan dukungan sosial, yaitu mengurangi resiko munculnya stres pada individu. Religiusitas memiliki peranan unik sebagai suatu pelindung terhadap stres, sehingga mampu mengurangi resiko munculnya stres. Religiusitas juga dikemukakan dapat menjadi suatu strategi *coping* yang efektif guna mengatasi stres, sebab dapat menjadi suatu sumber dari rasa nyaman dan juga harapan saat mengalami situasi negatif (Koenig, 1994; Post, 1998). Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) telah menyatakan sebelumnya bahwa religiusitas tergolong dalam *emotion-focused coping* yang dapat

menghilangkan atau mengurangi emosi-emosi negatif dari stres sehingga membuat individu merasa lebih baik.

Religiusitas sebagai suatu sumber dari rasa nyaman, harapan, dan ketenangan, diasumsikan dapat meningkatkan kepercayaan diri bahwa dirinya mampu melakukan suatu hal atau yang disebut dengan *self-efficacy*. Para individu yang religius memiliki kepercayaan bahwa Tuhan akan selalu membantu mereka untuk menghindari kesulitan, sehingga mereka merasa bahwa segalanya akan berjalan dengan baik atas kehendak Tuhan. Dengan begitu, mereka memiliki kepercayaan diri dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Hal ini mungkin juga menyebabkan individu berusaha tabah dalam menghadapi situasi negatif dan memiliki harapan bahwa di kemudian hari Tuhan akan menolong mereka dari kesulitan. Asumsi mengenai *self-efficacy* tersebut merupakan opini personal dari peneliti, maka sebaiknya penelitian selanjutnya melakukan investigasi untuk dapat memberikan konfirmasi pada hal tersebut. Bila ditinjau secara khusus dari agama Islam, individu yang beragama Islam cenderung percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan kehendak dari Tuhan (Husain, 1998). Selain itu, hal negatif biasanya diyakini sebagai suatu cobaan dan membuat mereka berpendapat bahwa mereka perlu menghadapinya dengan sabar dan tenang.

Dengan demikian, hasil diskusi memberikan dua asumsi utama mengenai hubungan antara stres dan religiusitas. Pertama, religiusitas dapat berperan sebagai pelindung terhadap stres, yang kemudian mengurangi risiko munculnya stres pada individu. Kedua, religiusitas dapat digunakan sebagai suatu strategi *coping* yang efektif, sehingga dapat mengurangi stres atau setidaknya mengurangi atau menghindari dampak negatif dari stres. Kemudian suatu asumsi lain juga dimunculkan untuk memberikan pandangan berbeda mengenai hubungan tersebut. Individu dengan tingkat stres yang rendah dapat diasumsikan cenderung lebih bahagia, sehingga menggunakan religiusitas untuk menunjukkan rasa syukur dari kehidupannya yang berjalan dengan baik. Setelah mencapai kesimpulan tersebut, hal yang penting untuk diketahui selanjutnya adalah peranan setiap dimensi religiusitas terhadap stres untuk mendapatkan informasi mengenai faktor dari religiusitas yang paling berpengaruh.

Ditinjau dari kelima dimensi religiusitas, hasil penelitian menemukan adanya korelasi negatif secara signifikan antara stres dan dimensi *ritualistic*. Secara lebih cermat, partisipan yang sering melakukan ritual agama cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hasil tidak menunjukkan adanya korelasi signifikan antara stres dengan dimensi lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa dimensi *ritualistic* merupakan suatu dimensi yang paling berpengaruh terhadap stres dibandingkan dengan dimensi lainnya. Walaupun peneliti belum menemukan penelitian yang dapat mendukung hasil tersebut, Husain (1998) mengemukakan bahwa ritual rutin agama Islam (shalat) memiliki efek yang membuat tubuh menjadi relaks (*relaxing effect*). Selain itu, shalat juga dinyatakan dapat meningkatkan kesehatan fisik. Kemungkinan hal-hal tersebut membantu individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang maka cenderung lebih sedikit mengalami stres. Kemudian, kemungkinan ritual juga memberikan perasaan nyaman dan harapan yang terasa lebih nyata dibandingkan dengan dimensi lainnya.

Ditinjau dari dimensi lainnya, dimensi *ideological*, *experiential*, dan *consequential* memiliki korelasi negatif dengan stres walaupun tidak signifikan. Hal sebaliknya ditemukan pada dimensi *intellectual*, yang berkorelasi positif dengan stres walaupun juga tidak signifikan. Hasil tersebut mungkin disebabkan oleh terbatasnya pengaruh dimensi *intellectual* di Indonesia. Kebanyakan individu beragama Islam di Indonesia menuntut ilmu di sekolah yang bernuansa Islam, atau paling tidak tentunya memperoleh pengetahuan yang cukup baik mengenai agama Islam. Maka dari itu, dimensi tersebut dapat dinyatakan kurang mampu untuk mengukur religiusitas seseorang dan juga kurang mampu memprediksi stres. Penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara stres dan religiusitas di Indonesia sebaiknya tidak menggunakan dimensi *intellectual* dalam pengukuran religiusitas.

Hasil lain dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan gambaran stres pada laki-laki dan perempuan, dengan kecenderungan yang lebih tinggi pada perempuan untuk mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Hasil serupa ditemukan pada penelitian terdahulu dari Leung dan Moore (2003) yang juga menyimpulkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kemampuan untuk melakukan

*coping* secara efektif. Ditinjau secara lebih lanjut, perempuan cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki, pada gejala emosi dan gejala fisik. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh peran gender masing-masing, seperti misalnya laki-laki cenderung menampilkan kekuatannya dan menyembunyikan keluhan emosi atau keluhan mengenai kelemahan fisik dibandingkan dengan perempuan (Trocki & Orioli, 1994).

Hasil juga menemukan adanya korelasi positif antara usia dengan religiusitas, yang menunjukkan adanya peningkatan religiusitas individu seiring dengan bertambahnya usia. Hasil ini mungkin dapat menjadi suatu dukungan kepada penelitian sebelumnya yang menemukan pentingnya religiusitas pada individu berusia lanjut (Bishop, 2008). Salah satu penyebab dari kesinambungan antara stres dan usia adalah meningkatnya kesadaran terhadap tanggung jawab pada sistem nilai yang dipilih seiring dengan bertambahnya usia (Jalaluddin, 2005). Maka, walaupun partisipan berada pada rentang perkembangan yang sama, tentunya meningkatnya usia juga disertai dengan beragam pengalaman dan kesadaran yang lebih kaya.

Kemudian, bila ditinjau secara khusus dari rentang perkembangan, Erikson dalam *psychosocial stages theory* menyatakan bahwa dewasa muda berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, hubungan interpersonal menjadi suatu hal yang sangat penting bagi individu. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa religiusitas dapat menjadi suatu substitusi dari suatu hal yang tidak tersedia, misalnya dukungan sosial. Kemungkinan, beberapa dewasa muda yang bertambah usia menjadi lebih sibuk dikarenakan adanya tugas-tugas perkembangan penting seperti karir dan keluarga, sehingga waktu mereka untuk bersosialisasi menjadi berkurang. Hal tersebut menyebabkan berkurangnya dukungan sosial pada kehidupan mereka, dan mungkin mereka menggunakan religiusitas sebagai substitusi dari kurangnya dukungan sosial tersebut.

Ditinjau dari dimensi-dimensi religiusitas, dimensi yang berkorelasi positif secara signifikan dengan usia adalah dimensi *ideological* dan *experiential*. Dilihat dari dimensi *ideological*, keyakinan individu terhadap agama yang dianut cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada dimensi *experiential*, individu cenderung memiliki pengalaman emosi yang lebih

mendalam terhadap agamanya seiring dengan meningkatnya usia. Kedua hal tersebut juga dapat disebabkan oleh meningkatnya kesadaran terhadap tanggung jawab pada nilai-nilai yang telah dipilih, salah satunya adalah agama (Jalaluddin, 2005). Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, individu mungkin dapat lebih menyadari pentingnya agama pada diri mereka sehingga membentuk suatu keyakinan dan emosi yang lebih mendalam terhadap agama.

Walaupun hasil penelitian yang didapatkan mendukung hipotesis penelitian dan juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tentunya tak luput dari beberapa kekurangan. Pertama, penelitian ini menggunakan metode kuesioner yang mungkin menyebabkan adanya bias pada pengisian (Kumar, 1999). Religiusitas merupakan suatu hal yang sulit diukur secara tepat karena individu cenderung malu untuk mengakui bahwa dirinya tergolong kurang religius. Hal inilah yang disebut dengan *social desirability bias* atau yang dimaksud dengan kecenderungan individu untuk memberi jawaban yang bersifat positif, yang sesuai dengan norma sosial. Tentunya hal ini perlu untuk diperhitungkan terutama di Indonesia sebagai suatu negara yang berdasarkan agama (Sarwono, 2005).

Kedua, penelitian ini menggunakan disain *cross-sectional* atau yang dimaksud dengan pengambilan sampel dari suatu populasi yang dilakukan secara sekaligus pada satu waktu tertentu (Kumar, 1999). Stres merupakan suatu hal yang mudah berubah tergantung pada situasi. Pengambilan sampel hanya pada satu tertentu menimbulkan kemungkinan bahwa hubungan korelasi antara kedua variabel lebih dipengaruhi oleh situasi penyebab stres (*stressor*), bukan oleh religiusitas. Ditinjau dari sisi religiusitas, walaupun religiusitas pada dewasa muda merupakan suatu hal yang telah menetap dan tidak mudah untuk berubah (Jalaluddin, 1998), namun tetap perlu diperhitungkan adanya kemungkinan akan perubahan religiusitas pada beberapa individu. Maka disain tersebut dapat menimbulkan bias pada penelitian ini.

Ketiga, religiusitas merupakan suatu hal yang sulit untuk diukur (Hassan, 2007) sehingga perlu dipertimbangkan bahwa terdapat kemungkinan bahwa hasil penelitian yang diperoleh dipengaruhi oleh ketidak-tepatan dalam pengukuran religiusitas. Walaupun alat ukur religiusitas dalam penelitian ini telah

menggunakan teori komitmen beragama (Glock, 1962) yang bermaksud mengatasi masalah tersebut, tentunya hal ini juga perlu diperhitungkan mengingat topik penelitian ini masih belum banyak dilakukan di Indonesia. Selain itu, alat ukur religiusitas dalam penelitian hanya berisi 15 item yang mungkin kurang mencakup aspek-aspek religiusitas secara keseluruhan.

Keempat, item-item dalam alat ukur stres hanya berjumlah 12 secara keseluruhan sehingga mungkin tidak mampu mencakup seluruh aspek dalam stres. Alat ukur stres juga hanya diukur melalui gejala-gejala stres dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, konsep stres memiliki banyak sekali faktor-faktor yang perlu untuk dipertimbangkan, seperti misalnya sumber stres, faktor yang mempengaruhi stres, dan lainnya.

### **5.3. Saran**

Hasil penelitian dapat memberikan saran yang perlu diperhatikan sebagai ide untuk penelitian selanjutnya. Di bawah ini akan dijelaskan saran teoritis dan saran praktis yang dapat berguna bagi masyarakat luas pada umumnya dan bagi area psikologi klinis, peneliti, dan ahli psikologi pada khususnya.

#### **5.3.1. Saran Teoritis**

Penelitian ini menginvestigasi hubungan antara stres dan religiusitas pada individu yang beragama Islam. Maka, penelitian selanjutnya sebaiknya meneliti hubungan stres dan religiusitas pada individu dengan agama lainnya sehingga dapat mengetahui peranan religiusitas pada stres secara umum. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya melakukan investigasi mengenai efektifitas *coping* religiusitas dalam menanggulangi stres, sebab penelitian ini hanya meneliti hubungan antara stres dan religiusitas. Selain itu, hasil penelitian memunculkan asumsi bahwa dimensi *intellectual* kurang mampu untuk membedakan individu yang tergolong religius dengan yang tidak religius karena kebanyakan individu beragama Islam di Indonesia memiliki pengetahuan agama yang cukup baik. Dengan demikian, sebaiknya penelitian selanjutnya yang menginvestigasi religiusitas dengan menggunakan teori komitmen beragama dari Glock (1962) mengeliminasi dimensi *intellectual* dari penelitian dan kemudian melihat



pengaruhnya terhadap penelitian secara keseluruhan. Sebagai ganti dari dimensi *intellectual*, penelitian selanjutnya dapat menggunakan dimensi *devotional* dari Hassan (2007) yang telah dinyatakan sebagai suatu prediktor penting dari religiusitas. Hassan juga menyatakan bahwa dimensi tersebut merupakan suatu dimensi yang cocok untuk digunakan dalam mengukur religiusitas pada individu beragama Islam.

Berdasarkan kekurangan-kekurangan pada penelitian ini, maka sebaiknya penelitian selanjutnya dilakukan dengan mengeliminasi kekurangan tersebut. Pertama, penelitian menggunakan instrumen kuesioner dalam pengambilan data. Sebaiknya penelitian selanjutnya juga dibarengi dengan metode wawancara untuk mendapatkan informasi yang lebih kaya dan cermat sehingga dapat menggali permasalahan penelitian secara lebih mendalam. Penelitian pun diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan sebab-akibat pada fenomena stres dan religiusitas tersebut.

Kedua, penelitian ini dilakukan secara *cross-sectional* sehingga ada kemungkinan tidak mampu mengukur stres dan religiusitas secara tepat. Hal ini dikarenakan, stres merupakan suatu hal yang mudah berubah bergantung pada situasi. Beberapa individu juga memiliki tingkat religiusitas yang terkadang dapat berubah. Maka, bila tersedia waktu dan biaya yang memadai, sebaiknya penelitian selanjutnya dilakukan beberapa kali pada jangka waktu yang telah ditentukan, atau yang disebut dengan *longitudinal*. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih cermat mengenai fenomena tersebut.

Ketiga, mengingat bahwa religiusitas merupakan suatu hal yang sulit diukur, maka sebaiknya penelitian selanjutnya menginvestigasi suatu alat ukur yang mampu mengukur religiusitas secara tepat dan cermat. Item-item religiusitas pada penelitian ini hanya berjumlah 15 sehingga dapat dikatakan sangat sedikit untuk mengukur religiusitas secara keseluruhan. Peneliti menghimbau penelitian selanjutnya untuk menggunakan seluruh aspek-aspek religiusitas yang dapat menjadi prediktor penting. Maka, penelitian perlu difokuskan pada penemuan suatu alat ukur religiusitas yang lebih tepat untuk digunakan di Indonesia. Hal ini perlu dilakukan guna dapat mengembangkan penelitian mengenai peranan religiusitas pada kesehatan mental yang bermutu dan juga relevan.

Keempat, penelitian selanjutnya juga sebaiknya menggunakan alat ukur stres yang lebih tajam dibandingkan dengan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga dapat mengukur stres dengan lebih akurat. Jumlah item dapat diperbanyak sesuai dengan kepentingan alat ukur. Kemudian, alat ukur stres juga sebaiknya tidak hanya mengukur stres dari satu aspek tertentu. Dalam penelitian ini, stres hanya diukur melalui empat gejala stres. Maka, penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat ukur stres yang mengukur stres juga melalui sumber stres dan juga faktor-faktor yang mempengaruhi stres.

### **5.3.2. Saran Praktis**

Berdasarkan hasil penelitian, stres berkorelasi negatif secara signifikan dengan religiusitas pada dewasa muda beragama Islam di Indonesia. Maka, dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan suatu hal penting untuk mengurangi resiko munculnya stres, atau untuk menanggulangi stres. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menyumbangkan ide pada area psikologi klinis mengenai suatu intervensi psikologis dengan menggunakan religiusitas. Para praktisi psikologis dapat memberikan intervensi religius bila ditelaah akan sesuai dan efektif bagi klien tertentu. Religiusitas juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi psikologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Sebaiknya para praktisi psikologis memberikan informasi pada masyarakat luas guna menumbuhkan kesadaran mengenai hal tersebut sehingga masyarakat dapat melakukan intervensi secara mandiri. Bila hal tersebut dilakukan secara berkelanjutan, diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan jiwa pada masyarakat di Indonesia. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat menyadari pentingnya religiusitas sebagai suatu panduan untuk hidup yang positif sehingga dapat meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia.