



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA STRES DAN RELIGIUSITAS PADA
DEWASA MUDA BERAGAMA ISLAM**

*(The Relationship Between Stress and Religiosity Within
Muslim Young Adults)*

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi**

**KRESNA ASTRI
0805800181
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI S1
KELAS KHUSUS INTERNASIONAL
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK
JUNI, 2009**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi/Tesis/Disertasi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : Kresna Astri
NPM : 0805800181
Tanda Tangan : 
Tanggal : 24 Juni 2009

LEMBAR PENGESAHAN

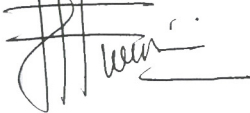
Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Kresna Astri
NPM : 0805800181
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara stres dan religiusitas pada dewasa muda beragama Islam

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing :




Dra. Fivi Nurwianti, M. Si.
NIP: 0800300005

Penguji :

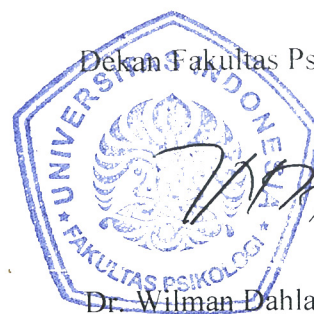


Dra. Amarina A. Ariyanto, M. Si., Ph.D
NIP: 130701872

Penguji:



Dra. Yudiana Ratna Sari, M. Si.
NIP: 132090791



Disahkan Oleh:
Dekan Fakultas Psikologi Universitas
Indonesia

Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M. Org. Psy.

NIP: 130540025

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada fakultas psikologi Universitas Indonesia. Kemudian penulis juga mengucapkan terima kasih atas dukungan baik dalam bentuk moral, emosi, dan materi kepada keluarga tercinta, yaitu ayah, ibu, kakak, dan adik saya. Tak lain dengan kerja keras dari ayah dan ibu tercinta lah penulis mendapat kesempatan untuk mendapatkan banyak pengetahuan dan juga dapat menuntut ilmu hingga ke dalam jenjang setinggi ini. Kemudian, ucapan terima kasih yang sungguh besar penulis ucapkan kepada dosen pembimbing yaitu Dra. Fivi Nurwianti yang sungguh baik hati, sabar, dan banyak sekali memberi bantuan ilmu, dukungan moral, maupun emosi.

Kemudian, saya juga sangat bersyukur karena mendapatkan dukungan moral dan emosi yang sangat besar dari Reymanditya Poerwito, Ariza Indriana, Reniar Fitri, serta anggota keluarga dan teman-teman lain yang telah menyumbangkan waktu untuk membantu saya dalam proses pengerjaan. Selain itu, teman-teman dari sesama kelas KKI yang telah lama saling membantu bersama juga telah memberi makna penting dalam pengalaman saya selama berkuliah di Universitas Indonesia. Tak lupa, ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Pak Gagan dan Mbak Sari yang telah membantu penulis dalam menciptakan alat ukur. Juga pada Mbak Ade yang telah bekerja keras dalam membantu mahasiswa kelas KKI sejak awal kami berkuliah. Terima kasih juga diucapkan kepada seluruh dosen yang telah memberikan pengetahuan yang sangat berguna bagi penulis selama masa kuliah, dan juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungannya.

Akhir kata, penulis sungguh-sungguh bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan sangat berterima kasih terhadap kebaikan saudara-saudara semua. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yang berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kresna Astri
NPM/NIP : 0805800181
Program Studi : S1 Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

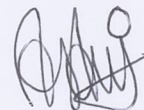
demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

”Hubungan antara stres dan religiusitas pada dewasa muda beragama Islam.”

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Depok
Pada tanggal: 24 Juni 2009
Yang menyatakan



(Kresna Astri)

ABSTRACT

Nama : Kresna Astri

Program Studi : Psikologi

Judul : Hubungan antara Stres dan Religiusitas pada Dewasa Muda beragama Islam

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi hubungan antara stres dan religiusitas pada dewasa muda beragama Islam. Hipotesis pada penelitian ini adalah akan ada korelasi negatif antara stres dan religiusitas. Ada 101 dewasa muda beragama Islam yang berpartisipasi dan mengisi kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sesuai dengan hipotesis, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres dan religiusitas. Ditinjau dari dimensi-dimensi religiusitas, stres juga berkorelasi positif dengan dimensi *ritualistic*. Beberapa asumsi telah dimunculkan untuk memberikan penjelasan mengenai penemuan dalam penelitian. Pertama, religiusitas dapat menjadi suatu faktor pelindung terhadap stres, sehingga mengurangi risiko munculnya stres. Kedua, religiusitas mungkin telah digunakan sebagai suatu strategi coping yang efektif sehingga membantu individu dalam menanggulangi stres. Ketiga, ritual keagamaan yang dapat memberikan efek relaks (*relaxing effect*) pada tubuh diasumsikan sebagai suatu sumber dari ketenangan dan kenyamanan yang lebih nyata dibandingkan dengan dimensi lainnya.

Kata kunci : Stres, Religiusitas, Islam

ABSTRACT

Nama : Kresna Astri
Program Studi : Psychology
Judul : The relationship between stress and religiosity within Muslim young adults

The aim of the current research was to examine the relationship between stress and religiosity. In the research, it was hypothesized that there would be a negative correlation between stress and religiosity within Muslim young adults. There were 101 Muslim young adults who participated and completed the questionnaires. The results revealed that, supporting the hypothesis, there was a significant negative correlation between stress and religiosity. Investigating the religiosity dimensions, it was also found that there was a significant negative correlation between stress and ritualistic dimension. Several assumptions have been derived in order to explain the findings. Firstly, religiosity could be a protective factor towards stress, and thus decreases the likelihood of stress to occur. Secondly, religiosity might be used as an effective coping strategy and it helps individuals to cope with stress. Thirdly, religious rituals that have their relaxing effect to the body, might act as a real source of comfort compared to the other dimensions.

Keyword : Stress, Religiosity, Islam

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2. Permasalahan.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Metode Penelitian.....	7
1.6. Sistematika Penulisan.....	8
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Stres.....	9
2.1.1. Definisi Stres.....	9
2.1.2. Tahapan Stres.....	10
2.1.3. Sumber Stres.....	14
2.1.4. Gejala Stres.....	16
2.1.5. Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	17
2.1.6. Pengukuran Stres.....	18
2.2. Religiusitas.....	19
2.2.1. Definisi Religiusitas.....	19
2.2.2. Lima Dimensi dalam Religiusitas.....	19
2.2.3. Agama Islam.....	22
2.2.3.1. Definisi Agama.....	22
2.2.3.2. Pengertian Agama Islam.....	24
2.2.3.3. Rukun Iman.....	24
2.2.3.4. Rukun Islam.....	25
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas.....	26
2.2.5. Pengukuran Religiusitas.....	27
2.3. Dewasa Muda.....	27
2.3.1. Pengertian Dewasa Muda.....	27
2.3.2. Karakteristik Dewasa Muda.....	28
2.3.2.1. Perkembangan Fisik.....	28
2.3.2.2. Perkembangan Kognitif.....	28
2.3.2.3. Perkembangan Sosial.....	29
2.4. Karakteristik Religiusitas pada Dewasa Muda Beragama Islam di Indonesia.....	29
2.5. Hubungan antara Stres dan Religiusitas.....	30

3. METODE PENELITIAN.....	36
3.1. Perumusan Masalah.....	36
3.2. Hipotesis Penelitian.....	36
3.2.1. Hipotesis Nol.....	36
3.2.2. Hipotesis Alternatif.....	36
3.3. Variabel Penelitian.....	36
3.3.1. Stres.....	36
3.3.2. Religiusitas.....	37
3.4. Partisipan Penelitian.....	37
3.4.1. Karakteristik Partisipan.....	37
3.4.2. Jumlah Partisipan.....	37
3.4.3. Teknik Pengambilan Partisipan.....	38
3.4.4. Tempat Pengambilan Partisipan.....	38
3.5. Tipe dan Disain Penelitian.....	38
3.6. Instrumen Penelitian.....	38
3.6.1. Alat Ukur Stres Stres.....	39
3.6.2. Alat Ukur Religiusitas.....	40
3.6.3. Informasi Demografik.....	40
3.7. Tahap Uji Coba Alat Ukur.....	41
3.7.1. Uji Coba Alat Ukur Stres.....	41
3.7.2. Uji Coba Alat Ukur Religiusitas.....	42
3.8. Pelaksanaan Penelitian.....	45
3.9. Teknik Pengolahan Data.....	45
4. HASIL DAN INTERPRETASI DATA.....	47
4.1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian.....	47
4.2. Analisis Deskriptif Stres.....	48
4.3. Analisis Deskriptif Religiusitas.....	50
4.4. Hubungan antara Stres dan Religiusitas.....	52
4.5. Analisis Penelitian Data Tambahan.....	53
4.5.1. Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin, Status, dan Usia.....	53
4.5.2. Perbedaan Tingkat Religiusitas Berdasarkan Jenis Kelamin, Status, dan Usia.....	55
5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	58
5.1. Kesimpulan Penelitian.....	58
5.2. Diskusi.....	58
5.3. Saran.....	65
5.3.1. Saran Teoritis.....	65
5.3.2. Saran Praktis.....	67
DAFTAR REFERENSI.....	68
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Susunan item alat ukur stres.....	39
Tabel 3.2. Susunan item alat ukur religiusitas	40
Tabel 3.3. Validitas dan reliabilitas alat ukur stres.....	42
Tabel 3.4. Norma stres berdasarkan nilai alat ukur stres.....	42
Tabel 3.5. Validitas dan reliabilitas alat ukur religiusitas.....	43
Tabel 3.6. Uji beda item religiusitas: Korelasi antara individu religiusitas dengan religiusitas	44
Tabel 3.7. Norma religiusitas berdasarkan nilai alat ukur religiusitas.....	45
Tabel 3.8. Hasil uji normalitas alat ukur stres dan religiusitas.....	46
Tabel 4.1. Gambaran umum partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin, status, dan usia.....	47
Tabel 4.2. Norma stres berdasarkan nilai kelompok pada partisipan penelitian.....	48
Tabel 4.3. Analisis deskriptif stres pada partisipan penelitian berdasarkan norma alat ukur stres.....	49
Tabel 4.4. Analisis deskriptif stres pada partisipan penelitian berdasarkan norma kelompok.....	49
Tabel 4.5. Norma religiusitas berdasarkan nilai kelompok pada partisipan penelitian.....	50
Tabel 4.6. Analisis deskriptif religiusitas berdasarkan norma penilaian alat ukur religiusitas.....	51
Tabel 4.7. Analisis deskriptif religiusitas berdasarkan norma penilaian kelompok.....	51
Tabel 4.8. Korelasi antara stres dengan religiusitas.....	52
Tabel 4.9. Korelasi antara stres dengan dimensi-dimensi religiusitas.....	53
Tabel 4.10. Perbedaan stres pada laki-laki dan perempuan	53
Tabel 4.11. Perbedaan stres pada mahasiswa, pekerja, dan pengangguran.....	54
Tabel 4.12. Korelasi antara stres dengan usia.....	55
Tabel 4.13. Perbedaan religiusitas pada laki-laki dan perempuan.....	55
Tabel 4.14. Perbedaan religiusitas pada mahasiswa, pekerja, dan pengangguran.....	56
Tabel 4.15. Korelasi antara religiusitas dengan usia.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

A. Hasil Uji Reliabilitas

A.1. Skala Stres

A.2. Skala Religiusitas

A.2.1. Religiusitas Total

A.2.2. Dimensi-Dimensi *Religiusitas*

A.2.2.1. Dimensi *Ideological*

A.2.2.2. Dimensi *Ritualistic*

A.2.2.3. Dimensi *Experiential*

A.2.2.4. Dimensi *Consequential*

A.2.2.5. Dimensi *Intellectual*

B. Hasil Uji Validitas

B.1. Skala Stres

B.2. Skala Religiusitas

B.2.1. Religiusitas Total

B.2.2. Dimensi-Dimensi *Religiusitas*

B.2.2.1. Dimensi *Ideological*

B.2.2.2. Dimensi *Ritualistic*

B.2.2.3. Dimensi *Experiential*

B.2.2.4. Dimensi *Consequential*

B.2.2.5. Dimensi *Intellectual*

C. Analisis Utama Penelitian

C.1. Korelasi antara Stres dan Religiusitas

C.2. Korelasi antara Stres dan Dimensi *Ideological*

C.3. Korelasi antara Stres dan Dimensi *Ritualistic*

C.4. Korelasi antara Stres dan Dimensi *Experiential*

C.5. Korelasi antara Stres dan Dimensi *Consequential*

C.6. Korelasi antara Stres dan Dimensi *Intellectual*

D. Analisis Tambahan

D.1. Stres

D.1.1. Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

D.1.2. Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Status

D.1.3. Korelasi antara Stres dengan Usia

D.2. Religiusitas

D.2.1. Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

D.2.2. Perbedaan Tingkat Stres Berdasarkan Status

D.2.3. Korelasi antara Religiusitas dengan Usia