

Hubungan Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh

Azzati Nur Laili¹, Budi Santosa², Fadhilla Yusri³, Syawaluddin⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech
M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: azzatinurlaili14@gmail.com¹, budisantosa@uinbukittinggi.ac.id²,
fadhillyayusri@uinbukittinggi.ac.id³, syawaluddin@uinbukittinggi.ac.id⁴

Abstract. *This research aims to determine whether there is a relationship between the level of religiosity and a person's ability to cope with stress and to determine the magnitude of the relationship between the level of religiosity and the ability to cope with stress. This type of research is quantitative correlational research, because it aims to determine whether there is a relationship or influence between two variables. The population in this study was classes X and The samples were taken using a purposive sampling technique because there were several considerations. Data collection used a questionnaire instrument with a Likert scale. The results of the research show that based on the r_{count} value (Pearson Correlations), it is known that the r_{count} value for the relationship between the level of Religiosity (X) and the ability to Coping with Stress (Y) is r_{xy} of 0.479 and r_{table} df $n-2$ (60-2) 58, namely 0.254, so it can be concluded that There is a relationship between the level of religiosity and the ability to cope with stress. Because r_{count} or Pearson Correlations in this analysis is positive, it means the relationship between the two variables is positive. The calculation results of the coefficient of determination are 22.9%, so it can be said that the magnitude of the relationship is 22.9%, the variance in the level of religiosity is associated with the variance in students' stress coping abilities at SMAN 2 Payakumbuh.*

Keywords: *Religiosity, Prayer, Coping Stress.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan coping stress seseorang serta mengetahui besaran hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan coping stress tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas X dan XI MIPA karena siswa jurusan MIPA menjadi jurusan yang paling diminati dan memiliki kemungkinan besar mengalami stres daripada jurusan lainnya, dengan diambil jumlah sampel 60 siswa. Sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling dikarenakan ada beberapa pertimbangan. Pengambilan data menggunakan instrument angket dengan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan Nilai r_{hitung} (Pearson Correlations) diketahui nilai r_{hitung} untuk hubungan tingkat Religiusitas (X) dengan kemampuan Coping Stress (Y) adalah r_{xy} sebesar 0.479 dan r_{tabel} df $n-2$ (60-2) 58 yaitu 0.254, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan coping stress. Karena r_{hitung} atau Pearson Correlations dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif. Hasil perhitungan koefisien determinasi yaitu 22,9% maka dapat dikatakan bahwa besaran hubungan 22,9% variansi tingkat religiusitas berasosiasi dengan variansi kemampuan coping stress siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Kata Kunci: Religiusitas, Ibadah Shalat, Coping Stress.

LATAR BELAKANG

Pendidikan memiliki arti penting bagi perkembangan dan kehidupan siswa/peserta didik. Pendidikan yang ada di sekolah mampu memenuhi sebagian kebutuhan siswa/peserta didik bahkan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Pendidikan juga menjadi salah satu kebutuhan penting dalam hal meningkatkan kesejahteraan hidup manusia.

Undang-Undang RI Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003 perihal Sistem Pendidikan Nasional mendefinisikan:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Tujuan pendidikan nasional tersebut merupakan kondisi ideal yang semata-mata diupayakan melalui adanya proses pendidikan terlebih di sekolah. Keberhasilan dalam pendidikan mampu dicapai dengan jalur formal, informal dan non formal. Proses pendidikan yang ada di sekolah mampu menjadikan siswa/peserta didik sebagai subjek dari pendidikan yang diajar dan dididik langsung secara klasikal oleh guru/pendidik yang bertujuan untuk mengembangkan potensi pada diri siswa/peserta didik. (Mufadhal Barseli, dkk, 2018) Kaitannya dalam hal ini, siswa sebagai kategori remaja merupakan masa *storm and stress*, yaitu masa di mana bergejolak dan memiliki konflik serta adanya perubahan dari suasana hati yang mampu menimbulkan depresi. Keadaan ini disebabkan banyak terjadinya berbagai perubahan dan guncangan yang cukup rentan dari masa sebelumnya. (Taufik, Ifdil, & Zadrian, 2013) Salah satunya disebabkan oleh masalah pendidikan di sekolah, contohnya seperti tuntutan belajar yang semakin tinggi.

Perubahan adanya tuntutan belajar dari masa-masa sebelumnya juga menyebabkan gejala stres, keadaan ini disebabkan oleh tingginya tuntutan terhadap prestasi siswa. Tuntutan yang tinggi tersebut seringkali menjadi penyebab munculnya stres pada peserta didik, terkhusus bagi mereka yang tidak memiliki kedisiplinan dan kesiapan dalam belajar. Apabila peserta didik sulit untuk memahami penyebabnya, maka permasalahannya juga akan sulit terselesaikan dengan baik.

Berdasarkan ungkapan Baldwin dalam Desmita bahwa saat berada di sekolah kemudian menanggung beban pelajaran yang lumayan berat maka akan mengakibatkan remaja mengalami stres, terutama bagi peserta didik di sekolah menengah atas (SMA), mengingat pada masa ini para remaja pada umumnya menghadapi tuntutan dari pihak sekolah maupun tekanan dari pihak keluarga terutama orang tua demi mendapatkan nilai yang tinggi bahkan sempurna, agar bisa meneruskan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi yang diinginkan. Lebih lanjut dalam ungkapan Rainham dalam Desmita bahwa masa-masa sekolah memiliki kemungkinan untuk mendapatkan berupa pengalaman yang berharga bagi remaja, selain itu dari sisi yang lain mereka dihadapkan dengan banyaknya tuntutan bahkan perubahan yang cepat sehingga akhirnya mereka mengalami masa-masa yang dipenuhi dengan stres. Ini mengungkap bahwa usia remaja khususnya remaja dalam tuntutan pendidikan rentan mengalami tekanan di sekolah. Stres bukanlah fenomena baru dalam kehidupan manusia. Kemampuan individu dalam mengelola stres akan sangat mempengaruhi tingkat kualitas hidup dari individu tersebut.

Fenomena yang dapat dilihat dari kalangan remaja dalam dunia pendidikan dalam kaitannya dengan stres ini yaitu ketidakmampuan mengelola stresnya. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) terhadap lebih dari 3.200 siswa/peserta didik SD hingga SMA pada Juli 2020 lalu, didapat hasil sebanyak 13% responden mengalami bermacam gejala yang mengarah pada gangguan depresi dari ringan hingga berat selama masa kenormalan baru tersebut. Hal ini disebabkan berbagai tuntutan di sekolah yang kurang mampu ditampung oleh siswa. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menemukan seorang siswi di Gowa, Sulawesi Selatan, dan seorang siswa MTs di Tarakan, Kalimantan Utara, melakukan bunuh diri yang diduga depresi selama pembelajaran *online*. Terkait kasus peserta didik di Mts Alkhairaat Tarakan yang melakukan bunuh diri pada bulan Oktober 2020, polisi menyebutkan bahwa peserta didik yang disebut pendiam itu pernah mengeluh banyaknya tugas dari sekolah, ini seperti halnya yang diberitakan kantor berita Antara. Berbagai kejadian dalam dunia pendidikan ini telah banyak dirasakan di berbagai sekolah khususnya di Indonesia, sehingga tak sedikit yang putus asa dan memilih jalan yang tidak baik.

Banyaknya peristiwa yang dialami dan semakin banyak *stressor* yang timbul, maka semakin meningkat pula stres pada siswa/peserta didik. Kaitannya dalam hal ini, menurut Elias dalam Taufik dkk mengungkapkan bahwa sebagian besar stres siswa bersumber dari masalah akademik. Tekanan maupun tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik disebut juga dengan stres akademik. (Mufadhal Barseli dkk, 2017) *Stressor* akademik ini menjadi fokus utama dalam penyebab stres peserta didik di sekolah dan tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Situasi ini memiliki banyak hambatan yang dirasakan oleh siswa. Siswa diharuskan menghadapi banyaknya tuntutan akademik yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Siswa yang kurang/tidak bisa beradaptasi terhadap situasi tersebut memungkinkan mereka terjebak dalam keadaan stres. Selanjutnya stres yang dirasakan akan mempengaruhi pada banyaknya aspek terhadap diri yaitu pada aspek psikologis dan aspek fisik yang akhirnya mengakibatkan proses belajar terganggu. Melalui banyaknya dampak negatif yang kemungkinan ditimbulkan dari situasi tersebut maka siswa membutuhkan kemampuan dalam hal *coping*.

Menurut Siswanto *coping* mengarah terhadap apa yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi berbagai tuntutan yang membangkitkan emosi atau yang penuh akan tekanan. Dengan kata lain, *coping* merupakan suatu proses bagaimana reaksi individu ketika menghadapi stres/tekanan. (Siswanto, 2006) Dampak stres pada siswa dapat diminimalisir dengan memilih *coping* yang tepat dan efektif. *Coping* merupakan suatu usaha baik berupa mental atau perilaku untuk dapat meminimalisir atau mentoleransi keadaan yang penuh tekanan. Dengan kata lain, *coping* dapat dimaknai sebagai upaya individu agar mampu mengatasi stres yang menghampirinya melalui perilaku atau perubahan kognitif agar menemukan perasaan aman pada dirinya.

Menurut Dalton dalam Wibowo mengemukakan terdapat tiga sumber untuk mampu melakukan *coping* yaitu berupa dukungan sosial, kompetensi psikososial (seperti kemampuan personal dan sosial), serta agama dan spiritualitas. (Istiqomah Wibowo dkk, 2013) Ketiga sumber tersebut adalah pendorong untuk dapat melakukan *coping*. *Coping* pun berbeda-beda bagi tiap masalah. Tergantung besar masalahnya lalu disesuaikan dengan *coping* yang tepat.

Menurut Pargament dalam Utami mengungkapkan bahwa dalam mengelola stres agama memiliki peran yang penting, agama mampu memberikan individu bimbingan/pengarahan, harapan dan dukungan seperti halnya pada dukungan emosi. Menurut Rammohan dalam Utami mengungkapkan bahwa melalui berdoa dan keyakinan agama mampu membantu seseorang dalam *coping* ketika mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan. (Muhana Sofiati Utami, 2012) Penciptaan suasana religius berarti menciptakan suasana kehidupan keagamaan. Dalam hal pendidikan di sekolah berarti dari penciptaan suasana kehidupan beragama yang mana dampaknya yaitu berkembangnya pandangan dalam hidup yang dijiwai oleh ajaran atau nilai agama yang diwujudkan dalam sikap sehari-hari. (Darul Ilmi, 2014) Shalat bukan saja sebagai kewajiban yang dilakukan oleh setiap umat Islam, tetapi shalat juga memberikan manfaat dalam kesehatan mental dan fisik serta mampu menangani masalah stres.

Dalam teori Glock dan Stark terdapat beberapa dimensi *religiusitas* yaitu keyakinan, praktek agama/ibadah, pengalaman, pengetahuan, dan pengamalan. (Ira Darmawanti, 2012) Dalam hal ini penulis memfokuskan pada praktek agama/ibadah dalam aspek *religiusitas* ini. Menurut Djamaludin Ancok dalam Nurhadi mengungkapkan indikator dari dimensi praktek agama/ibadah itu sendiri yaitu melaksanakan shalat wajib dan shalat sunnah, menjalankan puasa wajib secara penuh maupun puasa sunnah, menunaikan zakat, infaq dan shodaqoh, melaksanakan haji dan umrah, membaca al-Qur'an, membaca dzikir dan do'a, melakukan i'tikaf di bulan Ramadhan, dan yang lainnya. (M. Nurhadi, 2014) Dalam hal ini kembali penulis memfokuskan terkhusus pada ibadah sholat. Maka yang menjadi titik fokus dari *religiusitas* dalam penelitian ini berdasarkan teori Glock dan Stark adalah dimensi Praktek Ibadah berupa Ibadah Shalat.

Menurut hasil riset yang dilakukan oleh Lubis dan Boy mengungkapkan bahwa ketika shalat seseorang akan merasa rileks dan tenang, menimbulkan adanya respon stres yang menurun, dan mampu menurunkan tekanan darah. Shalat merupakan aktifitas keagamaan yang mampu memberikan respon relaksasi melalui keimanan. Selain itu, shalat mampu memberikan ketenangan dan kesehatan dalam jiwa. Menurut aspek medis, shalat mampu menjadi *coping mechanism*, yaitu perilaku ketika mengatasi stres dan masalah. Mekanisme ini akan meningkatkan kekebalan seseorang dari stres yang dalam dunia medis disebut juga *stress of tolerance* di mana tingkat *stress of tolerance* pada

seseorang ditentukan melalui *coping mechanism*. Shalat dapat membantu manusia mengalami kedamaian dan ketenangan yang akan meningkatkan kemampuan *coping mechanism*.(Lubis dan Boy, 2021) Dalam menjalankan ibadah shalat, seseorang akan mendapat semangat baru ke dalam jiwanya, sebab pada saat itu seseorang merasakan kedekatan antara Tuhan dengan dirinya.

Berdasarkan dari observasi dan wawancara yang telah penulis laksanakan pada tanggal 23 Agustus 2021 di SMAN 2 Payakumbuh penulis melakukan kunjungan ke beberapa titik lokasi di sekolah, seperti ruang BK dan ruang belajar. Kemudian penulis melakukan wawancara terhadap beberapa pihak untuk memperoleh data. Dalam wawancara bersama beberapa guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh keterangan mengenai kesulitan siswa menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan kesulitan melakukan *coping*.

Dalam sebuah wawancara bersama beberapa Wali Kelas X dan IX MIPA pada tanggal 30 Agustus 2021 di SMAN 2 Payakumbuh diperoleh hasil keterangan dengan dibuktikan data rapor bahwa dari sebagian muridnya mengalami penurunan nilai dari semester sebelumnya. Hal ini disebabkan kesulitan dalam pembelajaran online yang telah berlangsung selama beberapa semester ke belakang. Selain itu, berdasarkan keterangan guru Wali Kelas dengan bukti hasil konsultasi bersama guru Bimbingan dan Konseling fokus permasalahan utama di sini adalah siswa mengalami kesulitan/ketidakmampuan melakukan *coping* yang disebabkan *stressor* akademik.

Wawancara selanjutnya dilakukan bersama beberapa perwakilan siswa dari kelas X dan XI MIPA. Bahwa diperoleh keterangan mengenai penyebab nilai yang menurun dikarenakan siswa tidak lagi mampu dan merasa bosan dengan pembelajaran *online* dan belajar yang terlalu lama. Ketika penulis bertanya mengenai cara mengatasi *stressor* akademik tersebut siswa menjawab ada yang dengan memberi jeda terhadap belajar dan ada yang tidak mengetahui bagaimana caranya. Kemudian penulis mengaitkan *coping* siswa dengan aspek *religiusitas* berupa ibadah shalat dan didapat keterangan bahwa beberapa siswa mengatakan kurang konsisten dalam ibadahnya.

Berdasarkan fenomena di atas, masalah stres sendiri sangat banyak dialami oleh peserta didik. Sehingga sangat penting untuk diperhatikan kelancaran pembelajaran peserta didik melalui pengontrolan stresnya tersebut. Hal tersebut menjadi alasan penulis untuk meneliti masalah mengenai stres tersebut. Dalam kaitannya, *religiusitas* dalam

aspek ibadah shalat menjadi dasar utama penulis dalam menentukan serta melihat sejauh mana peserta didik mampu mengontrol *stressor* akademiknya. *Coping* stres akademik ini menjadi tindakan yang diharapkan mampu menghilangkan stres yang disebabkan oleh aspek akademik yang dialami peserta didik. Maka penelitian ini sangat penting karena ini menjadi tindak lanjut bagi penulis untuk memahami dan memperoleh tujuan dari penelitian ini. Untuk itu, dalam penelitian ini penulis memilih peserta didik kelas X dan XI MIPA sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh”.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Terindikasi adanya peserta didik yang mengalami stres akibat stressor akademik.
2. Terindikasi adanya peserta didik yang kurang konsisten dengan ibadah shalatnya.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka tidak semua masalah akan diteliti. Hal ini disebabkan keterbatasan yang ada pada penulis. Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya meneliti pada Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dalam aspek Ibadah Shalat dengan *Coping Stress* oleh peserta didik kelas X dan XI jurusan MIPA di SMAN 2 Payakumbuh. Serta melihat besaran hubungan keduanya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan/pengaruh antara dua atau beberapa variabel.(Suharsimi Arikunto, 1995) Hubungan antar variabel dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi (*bivariate*) dan signifikan secara statistik.(Asep Saepul Hamdi dan Bahruddin, 2014) Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui korelasi antara tingkat *religiusitas* (X) dengan kemampuan *coping stress* (Y) di SMAN 2 Payakumbuh.

Lokasi penelitian adalah suatu tempat di mana peneliti akan melakukan suatu penelitian. Adapun lokasi penelitian disesuaikan dengan adanya fakta di lapangan. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Payakumbuh. Alasan penulis mengambil lokasi

ini adalah berdasarkan observasi dan pengamatan terlebih dahulu bahwa masih ada kendala yang dihadapi oleh guru BK maupun wali kelas, kemudian penulis menemukan fenomena permasalahan di sekolah tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk mengangkatnya menjadi topik permasalahan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif adalah memberikan sebuah gambaran atau deskripsi dari suatu data. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu tingkat *Religiusitas* (X) dan kemampuan *Coping Stress* (Y). Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan maka hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Statistics Descriptive Tingkat Religiusitas dan Coping Stress

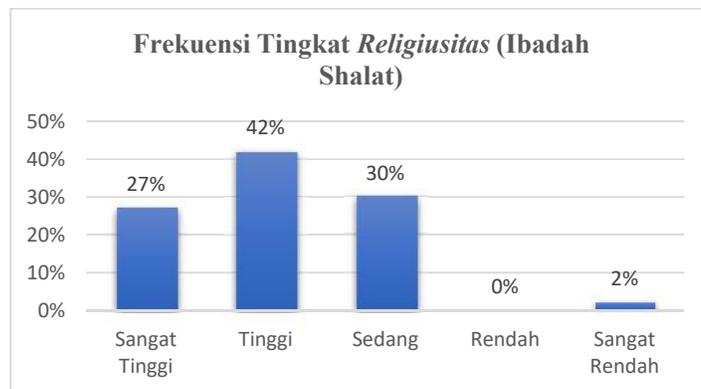
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
T. <i>Religiusitas</i>	60	57	89	146	128,8333	9,89978
<i>Coping stress</i>	60	57	62	119	95,1500	12,51687
Valid N (listwise)	60					

Berdasarkan tabel Statistik Deskriptif hasil penelitian di atas, dari hasil data tingkat *religiusitas* diketahui Nilai (N) atau jumlah data sebanyak 60. Nilai terendah (*Min*) dari data tingkat *religiusitas* sebesar 89. Nilai data tertinggi (*Max*) dari data tingkat *religiusitas* sebesar 146. Rentang data tingkat *religiusitas* sebesar 57 (*Range*). *Mean* atau rata-rata nilai sebesar 128,8333 dan standar deviasi sebesar 9,89978. Artinya, pada variabel tingkat *religiusitas* skor yang diperoleh rata-rata dengan kategori yang tinggi.

Berdasarkan tabel Statistik Deskriptif hasil penelitian di atas, dari hasil data *coping stress* diketahui Nilai (N) atau jumlah data sebanyak 60 data. Nilai terendah (*Min*) dari data *coping stress* sebesar 62. Nilai data tertinggi (*Max*) dari data *coping stress* sebesar 119. Rentang data *coping stress* sebesar 57 (*Range*). *Mean* atau rata-rata nilai sebesar 95,15 dan standar deviasi sebesar 12,51687. Artinya, pada variabel kemampuan *coping stress* skor yang diperoleh rata-rata dengan kategori yang sedang.

Tabel 2**Data Distribusi Frekuensi Tingkat *Religiusitas***

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	138-150	16	27%
Tinggi	125-137	25	42%
Sedang	112-124	18	30%
Rendah	99-111	0	0%
Sangat Rendah	86-98	1	2%

Diagram 1**Data Distribusi Frekuensi Tingkat *Religiusitas***

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui 16 siswa memiliki persentase 27% yang mana memiliki kategori tingkat *religiusitas* yang sangat tinggi, 25 siswa memiliki persentase 42% dengan kategori tinggi, 18 siswa memiliki persentase 30% dengan kategori sedang, dan 1 siswa memiliki persentase 2% dengan kategori sangat rendah.

Tabel 3**Data Distribusi Frekuensi *Coping Stress***

Kategori	Interval	F	%
Sangat Baik	113-125	5	8%
Baik	100-112	19	32%
Sedang	87-99	22	37%
Rendah	74-86	13	22%
Sangat Rendah	61-73	1	2%

Diagram 2
Data Distribusi Frekuensi Coping Stress



Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui 5 siswa memiliki persentase 8% yang mana memiliki kategori *coping stress* yang sangat baik, 19 siswa memiliki persentase 32% dengan kategori baik, 22 siswa memiliki persentase 37% dengan kategori sedang, 13 siswa memiliki persentase 22% dengan kategori rendah, dan 1 siswa memiliki persentase 2% dengan kategori sangat rendah.

B. Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data terkumpul. Proses analisis data merupakan usaha untuk memperoleh jawaban permasalahan dalam penelitian. Untuk mengolah dan menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak komputer *SPSS Statistics 24 for Windows*.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki sebaran dengan distribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Tingkat Religiusitas dan Coping Stress

	<i>Test of Normality</i>		
	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>Statistics</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>T. Religiusitas</i>	0.112	60	0.059
<i>Coping Stress</i>	0.110	60	0.067

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas di atas, ditinjau dari nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov yaitu pada variabel tingkat *religiusitas* sebesar 0,059 dan variabel kemampuan *coping stress* sebesar 0,067. Angka sig. Kolmogorov-Smirnov tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan taraf sig 5% (0,05) atau sig. $> 0,05$. Hal tersebut memberikan adanya gambaran bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Dasar dalam pengambilan keputusan uji linearitas ialah jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi pada *deviation from Linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear secara signifikan.

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas Tingkat Religiusitas dan Coping Stress

ANOVA Table

			<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
<i>Coping Stress</i> <i>*Religiusitas</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	5739.233	27	212.564	1.941	0.037
		<i>Linearity</i>	2117.917	1	2117.917	19.339	0.000
		<i>Deviation From Linearity</i>	3621.317	26	139.281	1.272	0.257
	<i>Within Group</i>		3504.417	32	109.513		
Total			9243.650	59			

Berdasarkan uji Linearitas di atas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* Sig. adalah 0,257 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *Religiusitas* (X) dengan variabel *Coping stress* (Y). Kemudian jika dilihat dari nilai f_{hitung} dari output di atas, diperoleh nilai f_{hitung} adalah $1,272 < f_{tabel} 1,845$. Karena nilai f_{hitung} lebih kecil dari nilai f_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara *Religiusitas* (X) dengan *Coping stress* (Y).

Hubungan memiliki makna keterkaitan antar satu dengan yang lain. Hubungan antar variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kausal atau hubungan sebab akibat. Dalam uji linearitas dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Artinya bahwa *religiusitas* menjadi sebab dari akibatnya yaitu *coping stress*. Sedangkan kata signifikan memiliki makna bahwa hubungan tersebut tidak akan terlepas. Baik dilakukan penelitian lain, asalkan kriteria sampel sama maka hasil uji linearitas akan tetap menunjukkan terjadinya hubungan antar *religiusitas* dengan *coping stress*.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan pengujian atau analisis data yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tidak bebas (Y).

Tabel 6

Hasil Uji Korelasi Tingkat *Religiusitas* dan Kemampuan *Coping Stress*

<i>Correlation</i>			
		T. <i>Religiusitas</i>	<i>Coping Stress</i>
T. <i>Religiusitas</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0.479
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.000
	N	60	60
<i>Coping Stress</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0.479	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	
	N	60	60

Berdasarkan tabel uji korelasi di atas, dapat diinterpretasikan dengan merujuk pada ke-3 dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi *bivariate pearson* di atas yaitu.

- a) Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed): dari tabel output di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara tingkat *Religiusitas* (X) dengan kemampuan *Coping Stress* (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *Religiusitas* dengan *Coping Stress*.

- b) Berdasarkan Nilai r_{hitung} (*Pearson Correlations*): diketahui nilai r_{hitung} untuk hubungan tingkat *Religiusitas* (X) dengan kemampuan *Coping Stress* (Y) adalah sebesar $0,479 > r_{tabel}$ $df = n-2$ $(60-2) = 58$ yaitu $0,254$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, bahwa adanya hubungan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress*. Karena r_{hitung} atau *Pearson Correlations* dalam analisis ini bernilai positif yang artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif.
- c) Berdasarkan nilai r_{hitung} (*Pearson Correlations*) yaitu $0,479$ atau $47,9\%$ yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara kedua variabel mempunyai hubungan yang sedang/cukup kuat dilihat berdasarkan interpretasi tabel di bawah ini.

Tabel 7**Interpretasi Koefisien Korelasi r Product Moment**

Besarnya Nilai "r" Product Moment	Interprestasi
Antara 0,80 sampai dengan 1,00	Sangat kuat
Antara 0,60 sampai dengan 0,79	Kuat
Antara 0,40 sampai dengan 0,59	Sedang
Antara 0,20 sampai dengan 0,39	Rendah
Antara 0,00 sampai dengan 0,19	Sangat rendah

Sumber: Sugiyono

b. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi merupakan proporsi variabilitas data yang dihitung didasarkan pada model statistik dan dilihat seberapa besar variabel tingkat *religiusitas* berhubungan terhadap kemampuan *coping stress* seseorang dapat dilihat menggunakan rumus:

$$D = (r_{xy})^2 \times 100 \%$$

$$D = (0,479)^2 \times 100\%$$

$$D = 0,229 \times 100\%$$

$$D = 22,9\%$$

Berdasarkan perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa 22,9% variansi tingkat *religiusitas* berasosiasi dengan variansi kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

c. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* di SMAN 2 Payakumbuh. Hal tersebut dapat dilihat nilai sig. $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi 0,479 terletak pada interval koefisien sedang. Hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti pada penelitian ini sebagai berikut.

Ha: Terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Ho: Tidak terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat *Religiusitas* dengan *Coping Stress* Siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat dengan kemampuan *coping stress*. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui besaran hubungan antara tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat dengan kemampuan *coping stress*.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan menemukan bahwa; 1) terdapat hubungan dalam tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah sholat dengan kemampuan coping stres siswa di SMAN 2 Payakumbuh. Berdasarkan nilai (sig $< 0,05$) yaitu sig = 0,000. Selain itu jika melihat dari hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ yang mana r_{hitung} sebesar $0,479 > r_{tabel}$ $df = n-2 (60-2) = 58$ yaitu 0,254. 2) Selain itu koefisien determinasi berdasarkan perhitungan di atas, 22,9% variansi tingkat

religiusitas berasosiasi dengan variansi kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ira Darmawanti pada penelitian yang berjudul Hubungan antara Tingkat *Religiusitas* dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (*Coping Stress*) bahwa dalam mengendalikan tingkat stres, semakin tinggi tingkat *religiusitas* seseorang, maka semakin baik pula *coping stress*-nya. (Ira Darmawanti, 2012) Selain itu dalam penelitian Emma Indirawati yang berjudul Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kecendrungan Strategi *Coping* bahwa semakin tinggi kematangan beragama maka semakin tinggi pula kecendrungan dalam penggunaan strategi *coping*, begitu pula sebaliknya. (Emma Indirawati, 2006)

Coping stress ialah proses yang terjadi dalam diri individu pada saat seseorang tersebut mengalami stres. Proses ini menjadi reaksi individu untuk dapat memberikan sebuah toleransi, mengatasi atau menahan dari dampak negatif oleh stres. Fokus utama dalam mengelola stres menurut mengelola yaitu untuk meniadakan atau mengurangi dampak negatif dari stres, dengan cara menangani dampak stres itu sendiri. (Doelhadi, 1997) Tentunya, dalam melakukan *coping* seseorang tidak hanya sekedar menyelesaikan persoalan atau meredakan ketegangan yang timbul saja, akan tetapi ia juga perlu memperhatikan bagaimana meng-*coping* suatu permasalahan dengan efektif dan adaptif. Dengan sebutan lain *coping* yang digunakan yaitu *coping* yang tidak merusak, baik bagi diri sendiri serta bagi lingkungan.

Berkaitan dengan *coping stress*, dalam penelitian ini ditemukan adanya korelasi yang positif antara tingkat *religiusitas* seseorang dengan kemampuan *coping stress* yang dilakukannya dengan mengendalikan tingkat stres atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat *religiusitas* seseorang semakin tinggi pula kemampuan *coping stress*-nya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hawari bahwa *religiusitas* dapat mempertinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan (*ability to cope*) akibat permasalahan yang ia hadapi. (Dadang Hawari, 1996) Selain itu, individu yang religius atau memiliki religiusitas yang tinggi tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam mengontrol stres yang dihadapi. Artinya adalah bahwa individu yang memiliki

tingkat *religiusitas* yang tinggi akan dapat mengambil nilai-nilai agama yang dianutnya untuk dipergunakan dalam memecahkan masalah atau dalam mengelola kondisi emosional yang tidak stabil akibat berbagai peristiwa yang menekan.

Selanjutnya, secara umum hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat *religiusitas* siswa berada dalam kategori tinggi. Selain itu juga hasil kemampuan *coping stress* mayoritas siswa berada dalam kategori sedang. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, bahwa tingkat *religiusitas* dalam aspek ibadah shalat memiliki hubungan terhadap *coping stress* dan hubungan yang terjadi adalah hubungan yang positif, korelasi yang positif menggambarkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah. Artinya jika terjadi peningkatan pada *religiusitas* siswa SMAN 2 Payakumbuh maka semakin meningkat pula kemampuan *coping stress* yang dimiliki.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpijak dari penjelasan yang sudah diuraikan dalam hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka penulis akan mengemukakan beberapa hal yang dapat disimpulkan. Berangkat dari dua buah pertanyaan yang dipaparkan dalam rumusan masalah, terkait adakah hubungan antara *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh dan seberapa besar hubungan antara *religiusitas* dengan kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh. *Pertama*, berdasarkan adanya hasil penelitian didapat hasil bahwa terdapat korelasi yang positif antara tingkat *religiusitas* (ibadah shalat) dengan kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh dibuktikan dengan hasil nilai r hitung (*Pearson Correlations*) yaitu 0,479 atau 47,9% bernilai positif yang artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif. *Kedua*, berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi yaitu 22,9% maka dapat dikatakan bahwa besaran hubungan 22,9% variansi tingkat *religiusitas* berasosiasi dengan variansi kemampuan *coping stress* siswa di SMAN 2 Payakumbuh.

Jadi, dalam melihat kemampuan seseorang dalam mengelola stresnya, tingkat *religiusitas* (ibadah shalat) bisa dikatakan tidak memiliki pengaruh yang besar. Akan tetapi tetap jika dihubungkan keduanya masih memiliki hubungan positif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini hanya sebatas terhadap pembuktian mengenai ada tidaknya

korelasi antara tingkat *religiusitas* (ibadah shalat) dan kemampuan *coping stress*, serta untuk mengetahui besaran hubungan tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- BBC News Indonesia. (2022). Covid-19: 'Stres, Mudah marah, hingga dugaan bunuh diri', Persoalan Mental Murid Selama Sekolah dari Rumah. Diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>
- Barseli, Mufadhal, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Siswanto. (2006). *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*.
- Wibowo, Istiqomah, dkk. (2013). *Psikologi Komunitas*. LPSP3 UI, Depok.
- Utami, Muhana Sofiati. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66.
- Ilmi, Darul. (2014). Mengembangkan Karakter Peserta Didik Melalui Kecerdasan Spiritual. *Education*, 2(2), 68.
- Darmawanti, Ira. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(2), 102-107.
- Nurhadi, M. (2014). *Pendidikan Kedewasaan dalam Perspektif Psikologi Islam*. Deepublish.
- Lubis, & Boy. (2021). Hubungan Rutinitas Shalat Dhuha Dengan Penurunan Tingkat Stres Pada Muslimah Lansia. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 320-325.
- Observasi awal di SMAN 2 Payakumbuh pada tanggal 23 Agustus 2021.
- Wawancara dengan Guru Wali Kelas dan Guru BK SMAN 2 Payakumbuh pada tanggal 30 Agustus 2021.
- Arikunto, Suharsimi. (1995). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Hamdi, Asep Saepul, & Bahrudin. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan (Edisi ke-1)*. Deepublish, Yogyakarta.
- Darmawanti, Ira. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(2), 102-107.
- Indirawati, Emma. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 69-92.
- Doelhadi. (1997). *Strategi dalam Pengendalian dan Pengelolaan Stres*. Anima, XII(48), 378-391.
- Hawari, Dadang. (1996). Zikir, Sarana Meraih Pahala dan Kemenangan Jiwa. *Majalah Femina*, 5/XXIV, 43-45.