

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi memiliki keterkaitan dengan kepercayaan terhadap nilai-nilai ajaran agama dengan perwujudan dalam bentuk keyakinan dalam hati maupun dalam bentuk ucapan dan perbuatan (Aviyah, E, & Farid, M., 2014).

Religiusitas dapat berpengaruh pada beberapa aspek di antaranya moralitas, tingkat stres dan kebahagiaan seseorang. Semakin baik tingkat religiusitas yang dimiliki individu maka akan semakin baik pula moralnya. Begitu pula dengan dengan tingkat stres dan kebahagiaan seseorang jika semakin baik religius individu tersebut maka akan semakin baik individu tersebut dalam mengatasi masalah sehingga mengurangi tingkat stres yang ia alami (Reza,2013). Orang-orang dengan iman agama yang kuat memiliki kepuasan hidup yang lebih besar, kebahagiaan pribadi yang lebih besar dibandingkan dengan orang-orang yang tingkat religiusnya lebih rendah.

Secara khusus pada mahasiswa di Indonesia, faktor religiusitas memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu yang mengaku (mengklaim) diri sebagai individu yang memiliki kesadaran beragama. Hal ini berpengaruh pada psikologis serta perilaku individu termasuk halnya tingkat stres. Pada individu yang mengklaim dirinya memiliki kesadaran beragama cukup tinggi akan mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang mengklaim dirinya memiliki kesadaran beragama yang lebih rendah karena adanya rasa berserah diri pada Allah swt. Serta menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan kehendak-Nya.

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari 2011).

Mayoral (2006) melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak skripsi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi lebih banyak mengalami stres yaitu sebanyak 46,48 %. Selain itu penelitian yang dilakukan Kaufman (2008) mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stres.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Wardi, R., & Ifdil, I, 2016). Beberapa dampak negatif bagi kesehatan yang dapat timbul akibat meningkatnya kondisi stres pada individu diantaranya depresi, obesitas, demensia (kemerosotan daya ingat), sering infeksi, kanker payudara, insomnia, penyakit jantung, alergi, mengurangi kesuburan, darah tinggi dan stroke (Andria, 2013).

Setiap individu termasuk mahasiswa dapat mengalami stres terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi rentan mengalami stres. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa akhir disebabkan karena ketidaksesuaian situasi yang sebenarnya dalam pengerjaan tugas akhir skripsi dengan kondisi yang diinginkan.

Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi (Yusuf & Yusuf, 2020). Selain itu, ada faktor lain yang mempengaruhi stres akademik, yaitu religiusitas.

Religiusitas merupakan faktor internal dari diri individu yang mengacu pada keyakinan kepada Allah SWT. Orang yang religius akan beriman kepada Allah SWT. Ketika individu beriman kepada Allah SWT, saat mengalami stres akademik, individu tersebut akan memasrahkan diri dengan cara beribadah kepada Allah. Ibadah yang dilakukan dapat menjadi cara yang tepat untuk menurunkan stres akademik ketika dilakukan dengan khusyuk.

Berdasarkan latar belakang seperti yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres, dan peningkatan religiusitas merupakan salah satu cara untuk menghindari hal

tersebut. Hal ini juga menimbulkan keinginan peneliti untuk melakukan penelitian pada mahasiswa/i akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara guna mengetahui hubungan religiusitas dengan stres.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Hubungan Religiusitas dengan Stres dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa/i FK UISU.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara religiusitas dengan tingkat stres dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa/i FK UISU.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui gambaran religiusitas pada mahasiswa/i FK UISU dalam menghadapi tugas akhir skripsi.
- b. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa/i FK UISU dalam menghadapi tugas akhir skripsi.
- c. Menganalisis korelasi skor stres dengan religiusitas pada mahasiswa/i FK UISU dalam menghadapi tugas akhir skripsi.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

- a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran ada tidaknya hubungan antara religiusitas dengan stres dan dapat dijadikan acuan dalam penelitian lebih lanjut.

- b. Secara praktik

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan aspek kesiapan belajar mandiri mahasiswa FK UISU dalam mengatasi stres dengan religiusitas.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Religiusitas

Religiusitas berasal dari kata dasar “religius” yang akar katanya adalah religi atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan istilah agama. Istilah religi ini dalam bahasa Inggris disebut *religion*, dan dalam bahasa Belanda disebut sebagai *religie*. Istilah religi atau agama dalam berbagai bahasa tersebut sebenarnya berasal dari bahasa Latin “*religio*” dari akar kata “*relagere*” atau “*religare*” yang berarti mengikat (Basri, 2017).

Reber dan Reber (2010) mengartikan *religion* (agama) makna dasarnya sebuah sistem kepercayaan atau keyakinan dengan pola-pola seremonial yang terlembagakan atau terdefiniskan lewat tradisi. *religion* merupakan satu sistem yang kompleks dari kepercayaan, keyakinan, sikap-sikap, dan upacara-upacara keagamaan yang menghubungkan individu dengan Tuhannya. Agama mengandung ikatan yang harus dipegang manusia. Ikatan yang dimaksud berasal dari kekuatan Tuhan sebagai kekuatan mempunyai pengaruh yang besar sekali terhadap kehidupan manusia sehari-hari (Rahmat, 2010). Hal ini mengandung makna bahwa dalam religi secara umum memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya yang memiliki fungsi untuk mengikat tiap orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya.

Thouless dalam Rahmawati 2016 menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas, yaitu:

1. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial) yang mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan, termasuk pendidikan orang tua, tradisi-tradisi sosial untuk

menyesuaikan dengan berbagai pendapatan sikap yang disepakati oleh lingkungan.

2. Berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai:
  - a. Keindahan, keselarasan dan kebaikan didunia lain (faktor alamiah).
  - b. Adanya konflik moral (faktor moral).
  - c. Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif).
3. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian yang timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian.
4. Faktor intelektual yaitu berbagai hal yang berhubungan dengan proses pemikiran verbal terutama dalam pembentukan keyakinan-keyakinan keagamaan.

Menurut Glock dan Stark (dalam Ancok dkk, 1994) mencoba melihat keberagaman seseorang bukan hanya dari satu atau dua dimensi, tetapi mencoba memperhatikan segala dimensi. Ada lima dimensi religiusitas yang merupakan komitmen religius individu yang dapat dilihat melalui aktivitas atau perilaku individu yang bersangkutan terhadap agama atau kepercayaan yang dianutnya. Kelima dimensi religiusitas tersebut, antara lain:

a. *Religious belief (the ideological dimension)*

Dimensi keyakinan ideologis ini berkaitan dengan sejauh mana tingkatan seseorang menerima, mengakui, dan berpegang teguh pada agamanya atau dengan kata lain, dimensi ini seberapa besar seseorang meyakini kebenaran agamanya (religious belief), seperti keyakinan terhadap adanya Tuhan, Nabi, kitab-kitab, Malaikat, hari akhir, surga dan neraka dan lain sebagainya.

b. *Religious practice (the ritualistic dimension)*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkatan sejauh mana seseorang melaksanakan kewajiban ritual keagamaannya dapat berupa peribadatan yang berbentuk upacara keagamaan. Misalnya, melakukan ibadah, membaca kitab suci, sembahyang, bersedekah, dan lain sebagainya.

c. *Religious feeling (the experiential dimension)*

Dimensi ini menunjuk pada seberapa jauh individu merasakan pengalaman-pengalaman religius, atau mengalami pengalaman yang merupakan keajaiban dari Tuhan-nya. Misalnya doa yang dikabulkan oleh Tuhannya ataupun ketenangan jiwa setelah melaksanakan peribadatan dalam agamanya dan sebagainya.

d. *Religious knowledge (the intellectual dimension)*

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa jauh seseorang mengetahui, dan memahami tentang ajaran agamanya, dan sejauh mana seseorang berusaha untuk semakin menambah pemahamannya dalam hal keagamaan. Misalnya mengikuti kajian-kajian keagamaan dan lain sebagainya.

e. *Religious effect (the consequential dimension)*

Dimensi yang mengukur sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya dalam kehidupan sosial. Misalnya menolong orang lain, mau berbagi dan lain sebagainya.

## 2.2. Stres

Stres merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40 % di negara berkembang (Andiarna & Kusumawati, 2020). Stres dapat dialami oleh siapa saja dimanapun seseorang itu berada seperti di lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat pula dirasakan oleh segala usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Wardi, R., & Ifdil, I, 2016).

Menurut Sukoco (2014) stres terbagi atas 2 jenis yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* diartikan sebagai suatu jenis stres negatif yang mana stres ini bersifat mengganggu penderitanya, sedangkan *eustress* merupakan jenis stres positif yang mana memberikan dampak membangun bagi penderitanya.

Berdasarkan tingkatannya stres dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh terasa seperti mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan adanya penurunan konsentrasi serta daya ingat. Stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Andiarna & Kusumawati, 2020). Dari beberapa gambaran di atas dapat diketahui bahwa stres memiliki dampak buruk jika tidak ditangani dengan baik.

Terdapat berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping (*coping stress*). Secara umum terdapat dua cara dalam melakukan strategi coping, yaitu cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul saat dihadapkan dengan suatu masalah (*emotional focused coping*) di mana individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan dengan cara menghindari masalah melalui penarikan diri baik mental maupun fisik. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres (*problem focused coping*). Dengan cara ini individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi menjadi situasi yang lebih baik. Kedua strategi ini bisa digunakan secara bersamaan oleh individu namun tergantung pada kecenderungan individu untuk menggunakan strategi coping yang lebih dominan pada dirinya (Lubis, 2015).

Mahasiswa memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai penyebab stres. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/ perguruan tinggi disebut dengan stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Terdapat beberapa sumber penyebab terjadinya stres akademik diantaranya adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan (Ruhmadi, 2014). Di sisi lain, penyebab utama dari stres yang dialami mahasiswa adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatasi penyebab stres yang ia alami.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### **2.2.1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik**

#### a. Pola Pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami mahasiswa.

#### b. Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres pada individu yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan individu yang sifatnya pesimis.

#### c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres akademik adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini individu dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

### **2.2.2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik**

#### a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Hal ini menyebabkan persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban mahasiswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi individu meningkat.

#### b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para mahasiswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.



### c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Mahasiswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan golongan mahasiswa yang rentan mengalami stres akademik. Hal ini diakibatkan karena adanya kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pengerjaan skripsi menyebabkan mahasiswa menjadi stres.

Beragam cara dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi stres akademik salah satunya dengan memperbaiki hubungan dengan Tuhannya melalui berbagai ritual keagamaan. praktikal keagamaan ini jika benar-benar diterapkan dalam diri mahasiswa tersebut, maka dirinya akan senantiasa mendasari segala hal yang dilakukannya dalam rangka ibadah kepada Tuhannya, sehingga apapun bentuk dan wujud sesuatu yang harus dikerjakan, termasuk dalam pengerjaan skripsi sehingga dapat dilakukan dengan perasaan senang hati dan akan mengurangi resiko terjadinya stres.

### **2.3. Skripsi**

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2002).

Gie (2009:119) mengartikan skripsi sebagai sebuah karya tulis ilmiah yang digunakan untuk menggambarkan suatu pokok pikiran tertentu untuk diteliti dalam sebuah disiplin ilmu tertentu berdasarkan dari hasil kajian pustaka dan/atau penelitian lapangan yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sebagai prasyarat untuk meraih gelar kesarjanaannya.

### **2.4. Mahasiswa**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, [kbbi.web.id](http://kbbi.web.id)).

Menurut Hartaji (2012: 5) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

### **2.5. Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi**

Salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mendapat gelar sarjana ialah membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang didasarkan pada penelitian yang kemudian hasil dari penelitian tersebut dipertanggungjawabkan dalam bentuk seminar tugas akhir dihadapan dosen penguji.

Proses penyusunan skripsi mulai dari awal hingga akhir serta diseminarkan, memerlukan waktu yang cukup banyak dan proses yang cukup panjang. Dengan demikian mahasiswa akhir dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mampu berpikir kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing serta dapat menghubungkan dengan teori-teori yang ada sebelumnya.

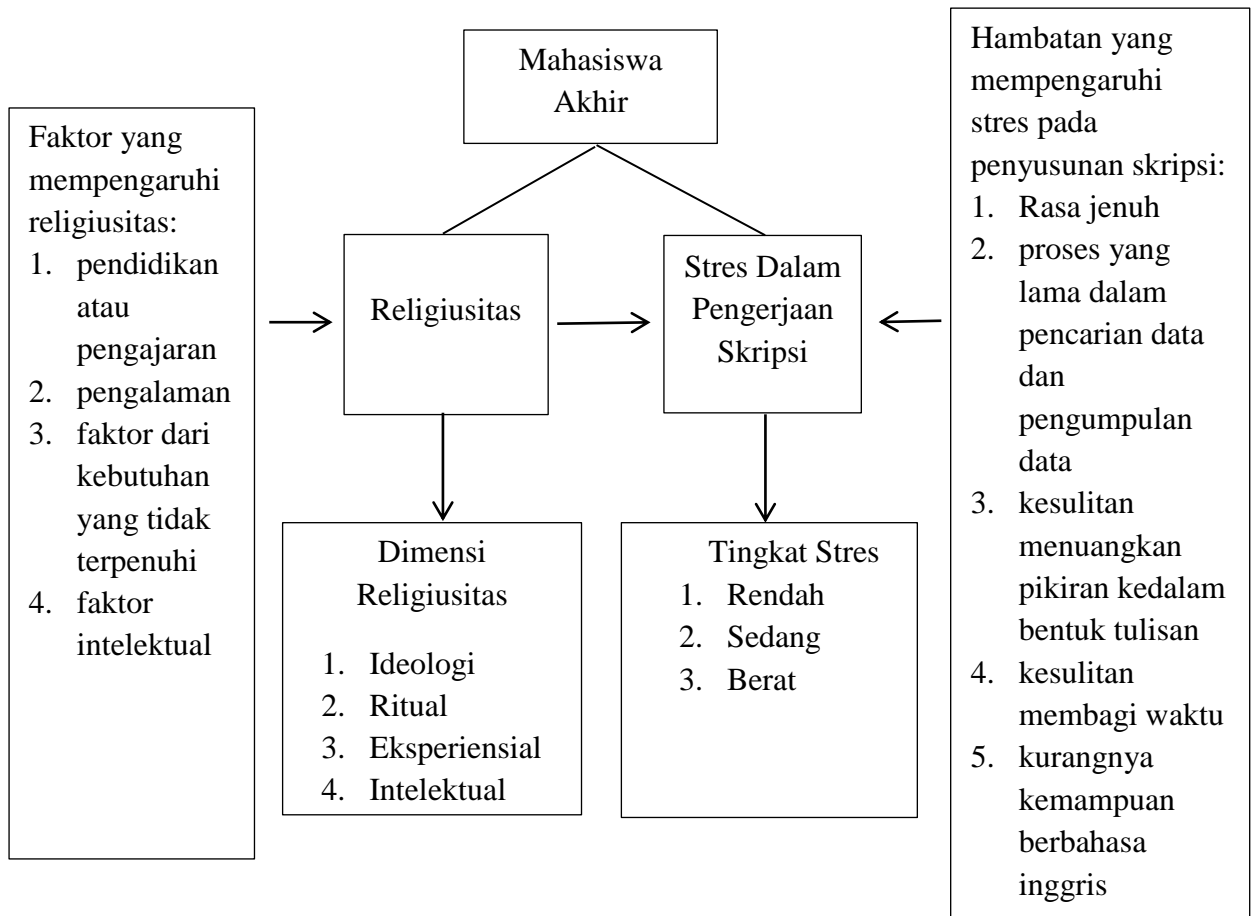
Menurut Mutadin, (2004) banyak hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain adanya rasa jenuh dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan serta perlunya ketelitian dalam hal menulis skripsi, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktifitas lainnya serta kurangnya kemampuan berbahasa inggris untuk membaca literatur. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera diatasi, maka akan dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan hingga memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

### **2.6. Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres**

Menurut Amalia (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat religiusitas berkorelasi negatif dengan stres akademik pada mahasiswa. Dalam kata lain, semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres

akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, terdapat juga penelitian lain terkait yang menjelaskan hubungan antara religiusitas dan stres.

## 2.7. Kerangka Teori



## 2.8. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara religiusitas dengan tingkat stres mahasiswa akhir.

## 2.9. Kerangka Konsep

