

PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN

THE RELIGIOSITY INFLUENCES TOWARD THE STRESS MANAGEMENT OF THE GRADE XII STUDENTS OF SMA NEGERI 1 KASIHAN

Oleh : sangaji dwi saputra, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta
saputrasangaji@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan, (2) tingkat religiusitas siswa, (3) manajemen stres siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII. Sampel diambil menggunakan teknik *Quote Random Sampling*. Alat pengumpul data berupa skala religiusitas dan manajemen stres. Uji validitas instrumen menggunakan validitas empirik. Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa dengan sumbangan efektif sebesar 48,8%, (2) religiusitas siswa mayoritas pada kategori tinggi yaitu sebanyak 70 siswa (93,33%) dan, (3) manajemen stress mayoritas pada kategori tinggi yaitu sebanyak 63 siswa (84%). Kesimpulan penelitian ini adalah religiusitas dapat memprediksi manajemen stres pada siswa dan mayoritas religiusitas maupun manajemen stres siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan terkategori tinggi.

Kata kunci: Religiusitas, Manajemen Stres

Abstact

This research is aimed to identify: (1) the religiosity influences toward the stress management of the grade XII students of SMA Negeri 1 Kasihan, (2) the religiosity level of the students, (3) the stress management of the students. This research used a quantitative approach. The populations of the research were grade XII. The samples were collected using Quote Random Sampling. The data collection instruments were religiosity and stress management scales. The instrument validity testing used was empirical validity. The instrument reliability testing was Alpha Cronbach. The data analysis technique was a simple regression technique. The research results showed that: (1) there were positive and significant influences of religiosity toward stress management of the students with effective contribution 48.8%, (2) the religiosity of the students was mostly at high level category with 70 students in total (93.33%) and, (3) the stress management was mostly at high level category with 63 students in total (84%). In conclusion, religiosity is able to predict the stress management of students and mostly, the religiosity and stress management of the grade XII students of SMA Negeri 1 Kasihan were at high level category.

Keywords: religiosity, stress management

PENDAHULUAN

Kehidupan modern dewasa ini telah menuntut manusia hidup bersaing untuk memenuhi kebutuhan baik fisik, mental, emosional, material, maupun spiritual. Seringkali pada usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut mendapatkan banyak rintangan dan hambatan yang mengakibatkan manusia mengalami tekanan jiwa berupa stress. Stress merupakan hal yang melekat pada kehidupan

manusia. Siapa saja dalam bentuk tertentu dalam kadar berat atau ringan dan dalam jangka panjang atau pendek, pernah atau akan mengalaminya. Di dunia ini, tidak ada seorang pun yang tidak pernah merasakan stress. Tidak peduli berapa banyak uangnya, seberapa tinggi kedudukannya, seberapa cantik istrinya, seberapa gagah suaminya, dan seberapa salehnya seseorang. Stress juga tidak memandang usia, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia pasti merasakan stress.

Stress dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 187), mendefinisikan stress sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Kemudian Hans Seyle (Farid Mashudi, 2012: 185), mengungkapkan bahwa stress merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Perasaan stres selalu ada pada diri manusia, yang membedakan adalah apa yang membuat mereka stres dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stres.

Manajemen stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 221), *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. Weiten dan Lloyd (Farid Mashudi, 2012: 221) mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress. Manajemen stress juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan berlebihan. Manajemen stress setiap orang tentunya berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi manajemen stres. Salah satunya adalah faktor agama atau keberagamaan. Keberagamaan atau yang lebih sering disebut dengan religiusitas.

Kehidupan manusia di dunia tidak bisa dilepaskan dengan agama. Agama adalah pedoman hidup bagi manusia yang telah memberikan petunjuk berbagai aspek kehidupan. Sebagai umat beragama, manusia mempunyai tugas suci di dunia, yaitu beribadah dan mengabdikan kepada Tuhan. Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia sebagai makhluk yang paling sempurna berusaha menemukan jati diri dan mengenali identitasnya sebagai makhluk yang harus menjalankan perintah-Nya. Keberagamaan atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual atau beribadah, tetapi juga melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural.

Dalam aspek perilaku, agama identik dengan istilah religiusitas atau keberagamaan yang artinya seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Kemudian diungkapkan oleh Glock dan Stark (Djamiludin Ancok 2004: 70), agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). Religiusitas dalam diri seseorang memiliki dimensi-dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*ideological*), dimensi praktik agama (*ritualistic*), dimensi pengalaman (*experiential*), dimensi pengetahuan agama (*intellectual*), dan dimensi (*consequential*).

Setiap agama pasti memiliki aturan yang harus ditaati oleh seluruh umatnya. Tiap-tiap

agama memiliki aturan yang berbeda dalam bagaimana beribadah kepada Tuhan-Nya, namun setiap agama memiliki satu kesamaan yaitu sama-sama meng-Esakan Tuhan. Bagaimanapun cara mereka menyembah dan beribadah kepada Tuhan. Namun mereka memiliki tujuan yang sama yaitu selalu ingin menjadi umat yang taat dan selalu menjauhi apa yang dilarang oleh agamanya. Agama merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk masalah psikologis.

Seperti yang telah dibahas di atas, bahwa di dunia ini tidak seorang pun yang tidak merasakan stress, tanpa memandang kedudukan, kekayaan dan usia. Termasuk disini adalah usia remaja. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu, remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan temannya dalam segala hal, seperti pada masa kanak-kanak. Pada masa ini remaja berusaha menunjukkan siapa dirinya dan perannya dalam kehidupan

masyarakat. Remaja mulai mengikuti banyak sekali kegiatan baik yang ada dalam sekolah maupun di luar sekolah sebagai upaya pencarian jati diri tersebut. Usia remaja juga sering disebut dengan usia bermasalah, karena pada masa ini remaja mulai menyelesaikan masalah secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru lagi. Pencarian identitas diri, banyaknya kegiatan yang diikuti, ingin terlihat mandiri dan biasanya mereka dituntut orang tuanya untuk menjadi remaja yang baik, hal-hal inilah yang biasanya akan menyebabkan remaja merasakan stress. Remaja yang mulai menolak bantuan orang tuanya dan gurunya, pastinya haruslah memiliki manajemen stres yang baik.

Di sekolah tempat di mana peneliti ditugaskan untuk praktikum pengalaman lapangan atau PPL yaitu di SMA Negeri 1 Kasihan, peneliti melihat bahwa usia remaja kelas XII adalah usia di mana memiliki kecenderungan stress lebih besar. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu kekhawatiran dalam menghadapi ujian serta dilema dalam memilih karirnya setelah lulus SMA, apakah akan melanjutkan studi lanjut ke perguruan tinggi, atau bekerja, atau bahkan menikah. Umumnya permasalahan inilah yang menjadi penyebab siswa kelas XII mengalami stress, baik stress ringan maupun berat. Meskipun ada permasalahan lain yang juga membuat siswa mengalami stress misalnya keluarga, pertemanan maupun asmara.

Peneliti juga telah melakukan wawancara dan observasi kepada beberapa siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan. Wawancara tersebut dilakukan kepada satu siswa perempuan dan satu siswa laki-laki yang bernama A dan B. Pertanyaan

yang diajukan adalah hal-hal yang terkait dengan dimensi-dimensi religiusitas serta bagaimana mereka mengelola atau manajemen stress.

Hasil wawancara peneliti terhadap siswa A menunjukkan tingkat religiusitasnya baik. Hal ini terlihat dari jawaban yang dikemukakan si A. Dia juga merupakan santri di salah satu pondok pesantren daerah Bantul. Si A mengungkapkan bahwa dia meyakini adanya Allah serta rukun iman yang lain, menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, memiliki pengetahuan agama yang cukup bagus, dan berperilaku baik terhadap orang lain. Kemudian dari bagaimana dia manajemen stress, si A cukup baik dalam manajemen stress hal ini dilihat dari si A bersikap positif jika mengalami kesulitan terhadap mata pelajaran yang di UN-kan, bersikap toleran saat berbeda pendapat dengan orang tuanya dalam pemilihan jurusan untuk studi lanjut. Dari hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa ada pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress.

Dari hasil wawancara peneliti terhadap siswa B menunjukkan tingkat religiusitas yang kurang begitu baik. Hal ini terlihat dari jawaban yang uraikan oleh si B. Hal ini terlihat dari bagaimana dia menjalankan praktek agama yang dianutnya, misalnya dalam hal melakukan kewajiban agama setiap harinya yaitu sholat 5 waktu. Si B mengaku bahwa sholatnya memang belum penuh 5 waktu setiap harinya. Yang paling sering tidak dijalankan adalah ketika waktu subuh. Karena si B memang sering bangun kesiangan dan tidak menjalankan sholat subuh. Kemudian dari pengetahuan agamanya, si B memang kurang dalam hal itu karena dia memang jarang mengikuti pengajian-pengajian atau siraman rohani serta

jarang membaca buku-buku tentang agama. Kemudian dari bagaimana si B manajemen stress yang dihadapinya. Si B mengaku bahwa dia merasa takut dan cemas ketika akan menghadapi UN, terkadang berpikiran negatif terhadap hasil UN. Si B juga memiliki keinginan sendiri yang bertentangan dengan orang tuanya dalam hal studi lanjut. Dari hasil wawancara kepada si B, menunjukkan ada pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen stress.

Di SMA Negeri 1 Kasihan, tidak hanya memiliki siswa yang beragama Islam saja, namun terdapat pula siswa yang beragama Kristen. Di lihat dari sisi religiusitasnya, jika di sekolah siswa yang beragama Islam setiap hari Jumat terdapat rutinitas membaca surat yasin dan sholat Jum'at berjamaah di sekolah, dalam agama Kristen, memiliki rutinitas di hari Jumat yaitu dengan dikelompokkan dalam satu ruangan dan mendapatkan kajian tentang agamanya.

Masalah tentang religiusitas dan manajemen stress merupakan bagian dari aspek bimbingan dan konseling yaitu aspek pribadi dan sosial. Hal ini berarti guru BK turut berperan dalam membantu siswa menyelesaikan masalah mengenai religiusitas dan manajemen stress.

Dari uraian di atas, maka dapat dilihat bahwa apa yang dialami oleh para siswa kelas XII ada pengaruh antara tingkat religiusitas siswa terhadap bagaimana siswa manajemen stressnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan".

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu religiusitas sebagai variabel bebas dan manajemen stres sebagai variabel terikat.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kasihan yang beralamatkan di Jalan Bugisan Selatan Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 230 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Quote Random Sampling* karena variabel dalam penelitian ini tidak dipengaruhi oleh jurusan tertentu, sehingga peneliti mengambil sampel secara acak sebanyak tiga kelas atau 75 siswa.

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala religiusitas yang bertujuan untuk mengetahui religiusitas subyek yang mengacu pada dimensi dari Glock & Stark, yaitu Ideologi, Ritual, Eksperiensial, Intelektual, dan Konssekuensi. Skala religiusitas memiliki item butir sebanyak 47 butir

Skala manajemen stress yang digunakan untuk mengetahui manajemen stress subyek mengacu pada bentuk-bentuk yang disampaikan oleh Philip G. Zimbardo, psikolog senior Stanford University dalam bukunya *Psychology and Life* mengungkapkan ada tiga bentuk *coping*, yaitu : *Problem Focused Coping*, *Emotional Focused Coping* dan *Maladaptive Coping*. Skala manajemen stres memiliki item butir sebanyak 38 butir.

Subyek diminta untuk memilih satu diantara 4 alternatif jawaban yang sudah tersedia. Untuk pernyataan positif skor 4 untuk jawaban SS, skor 3 untuk jawaban S, skor 2 untuk jawaban TS, dan skor 1 untuk jawaban STS. Begitu sebaliknya, untuk pernyataan negatif skor 4 untuk jawaban STS, skor 3 untuk jawaban TS, skor 2 untuk jawaban S, dan skor 1 untuk jawaban SS. Nilai Alpha Cronbach reliabilitas skala religiusitas sebesar 0,909 dan skala manajemen stres sebesar 0,901. Subyek penelitian mengisi identitas singkat kemudian mengisi instrumen skala religiusitas dan manajemen stres. Hasil isian skala untuk masing-masing skala dijumlahkan, sehingga mendapatkan jumlah skor masing-masing skala. Skor inilah yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 265) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah menentukan metode setepat-tepatnya untuk memperoleh data, kemudian disusul dengan cara-cara menyusun alat pembantunya yaitu instrumen. Pada penelitian ini metode atau teknik pengumpulan data menggunakan skala. Skala adalah seperangkat nilai angka yang ditetapkan kepada sunyek, obyek, atau tingkah laku dengan tujuan mengukur sifat (Nurul Zuriah, 2009: 188). Skala yang digunakan yaitu skala religiusitas dan skala manajemen stres. Skala ini menggunakan pernyataan yang jawabannya berbentuk skala persesuaian atau penolakan terhadap pernyataan yang disediakan dengan empat alternatif jawaban. empat alternatif jawaban tersebut antara lain sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

HASIL ANALISIS DATA, DAN PEMBAHASAN

a. Religiusitas

Data kecerdasan emosional yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data kecerdasan emosional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan.

Tabel 1. Data Religiusitas Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	70	93,33 %
Sedang	5	6,67 %
Rendah	0	0 %
Jumlah	75	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan memiliki religiusitas pada kategori tinggi.

b. Manajemen Stres

Data manajemen stress yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data manajemen stress pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan.

Tabel 2. Data Manajemen Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	63	84 %
Sedang	12	16 %

Rendah	0	0 %
Jumlah	75	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan memiliki manajemen stress pada kategori tinggi.

Selanjutnya dilakukan uji analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan manajemen stress. Berikut ini merupakan tabel hasil analisis korelasi:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Religiusitas dengan Manajemen Stres

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig.
X - Y	75	0,698	0.000

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) 0,698. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi yang kuat. Setelah

diketahui adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan manajemen stress selanjutnya dilakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stress. Uji regresi digunakan untuk memprediksi variabel terikat apabila variabel bebas diketahui. Output uji regresi linear sederhana melalui program *SPSS for Windows 22.00 Version* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.698 ^a	.488	.481	7.763

Koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel bebas terhadap perubahan variabel terikat. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stres adalah 48,8%, sedangkan sisanya sebesar 51,2% dipengaruhi oleh faktor lain selain religiusitas.

Tabel 5. Anova untuk Nilai F Hitung

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4186.829	1	4186.829	69.477	.000 ^b
Residual	4399.117	73	60.262		
Total	8585.947	74			

Anova menunjukkan bahwa hipotesis kerja diterima atau tidak. Anova juga menunjukkan bahwa variabel prediktor dapat digunakan untuk memprediksi besarnya angka-angka variabel kriterium.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai F hitung atau F regresi adalah 69,477 di mana nilai tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf signifikansi 5 % yaitu sebesar 3,98. Kemudian dari kolom sig sebesar 0,00 di mana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dapat diterima dan dapat memprediksi dengan baik.

Berdasarkan hasil tersebut hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen

stres diterima, dan hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara religiusitas siswa terhadap manajemen stres ditolak.

Tabel 6. Analisis Regresi Pengaruh Religiusitas terhadap Manajemen Stres

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	25.267	11.962		2.112	.038
	Religiusitas	.617	.074	.698	8.335	.000

bahwa konstanta (α) = 25,267 koefisien regresi (b) = 0,617. Konstanta dan koefisien regresi tersebut dapat digunakan untuk membuat persamaan regresi estimasi. Persamaan regresi estimasi yang diperoleh dari penghitungan tersebut adalah:

$$Y = 25,267 + 0,617X$$

Persamaan tersebut menunjukkan apabila variabel bebas X (religiusitas) nilainya 0 maka diprediksi variabel terikat Y (manajemen stres) nilainya sebesar 25,267. Jika religiusitas dinaikkan sebesar 1 satuan maka manajemen stres akan meningkat sebesar 0,617. Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas pada remaja maka semakin tinggi pula manajemen stres pada remaja tersebut.

Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa dapat terlihat dari hasil analisis kuesioner yang telah diisi oleh siswa. Siswa telah memiliki pemahaman mengenai religiusitas seperti ideologi agama, ritual keagamaan, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama dan

konsekuensi keagamaan dalam upaya mengelola stress. Pernyataan yang tidak menunjukkan religiusitas maupun manajemen stres dari berbagai item cenderung tidak dipilih oleh siswa. Siswa yang menunjukkan kesesuaiannya pada pernyataan bahwa mereka meminta petunjuk kepada Tuhan Yang Maha Esa, berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menyerahkan hasilnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas usaha yang telah saya lakukan. Hal ini dikarenakan individu dengan religiusitas yang baik akan kembali ke agama pada saat menghadapi masalah dengan sering berdoa atau lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak beribadah (Aziz Bachtiar, 2004: 132).

Hasil analisis tersebut mendukung hasil dari penelitian terdahulu yang mengkaitkan variabel religiusitas dengan variabel lain seperti penelitian yang dilakukan oleh Dwiyono (2005) tentang manajemen stress dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, meski telah disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan, tetapi variabel bebas (religiusitas) tersebut bukan sepenuhnya yang mempengaruhi siswa dalam memanajemen stress. Artinya, kemampuan memanajemen stress yang dilakukan siswa tidak hanya disebabkan oleh tingkat religiusitas yang dimilikinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa besarnya sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan sebesar 48,8%. Maka dapatlah disimpulkan bahwa masih ada sekitar 51,2% faktor lain yang tidak diteliti dalam

penelitian ini yang dapat mempengaruhi manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian berupa:

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada siswa, maka semakin tinggi pula manajemen stress pada siswa tersebut. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stress sebesar 48,8%, dengan demikian masih terdapat sekitar 51,2% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Tingkat religiusitas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan berada pada kategorisasi tingkat tinggi yaitu dari total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 70 siswa (93,33%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan sebanyak 5 siswa (6,67%) memiliki tingkat religiusitas yang sedang. Sementara siswa dengan tingkat religiusitasnya rendah tidak ada (0%).
3. Manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan berada pada kategorisasi tingkat tinggi yaitu total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 63 siswa (84%) memiliki manajemen stress yang tinggi dan sebanyak 12 siswa (16%) memiliki manajemen stress yang sedang.

Sementara siswa dengan manajemen stresnya rendah tidak ada (0%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa, untuk lebih meningkatkan religiusitasnya dengan cara meng-Esakan Tuhan, selalu beribadah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, meningkatkan pengetahuan tentang agama, serta berakhlak yang mulia. Sehingga akan meningkatkan kemampuan siswa dalam manajemen stresnya.

2. Bagi Penelitan Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti manajemen stres pada remaja dapat dikaitkan faktor lain yang mempengaruhi manajemen stress misalnya dukungan sosial dan kepribadian. Dukungan sosial mempengaruhi manajemen stress dalam bentuk pemberian bantuan dari orang yang memiliki hubungan dekat. Sedangkan kepribadian mempengaruhi manajemen stress karena kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam bagaimana seseorang menghadapi stress yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.

Aziz Bachtiar. (2004). *Manajemen Sukses*. Yogyakarta: Saujana

Burhan Nurgiantoro, dkk. (2004). *Statistika Terapan (Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga*, Jakarta: Balai Pustaka.

Djamaluddin Ancok dan Suroso F.N. (2004). *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Duwi Priyatno. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

Dwiyono. (2005). *Manajemen Stres dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*. Skripsi. UIN-SUKA.

Farid Mashudi. (2012). *Psikologi konseling*. Yogyakarta : IRCiSoD

Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Jalaludin Rahmat. (2002). *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*. Bandung: Kaifa. Jalaludin. (1998). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : Mandar Maju.

Mustamir Pedak. (2008). *Metode Supernol Menaklukan Stres*. Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika.

Nana Syaodih Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nashori dan Mucharam. (2002). *Mengembangkan Kreatifitas dalam Perspektif Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.

Noer Rohmah. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta : Teras.

Nurul Zuhriah. (2006). *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Teori Aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Saifuddin Azwar. (2006). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. _____ . (2015). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Santrock, John W. 2003. *Adolescence*. (Alih Bahasa: B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- _____. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Syamsu Yusuf. (2011). *Mental Hygiene*. Bandung: Maestro.
- Thoulles, Robert H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Yunita Imaningsih. (2009). Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa di SMA Negeri 1 Kretek Wonosobo. *Skripsi.FIP-UNY*.
- Zakiah Darajat. (2005). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Bulan Bintang