

HUBUNGAN TINGKAT KEBERAGAMAAN (*RELIGIOSITY*) DAN *COPING STRES* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BK FIP UNY ANGKATAN 2013 SAMPAI 2016

THE CORRELATION OF RELIGIOSITY AND COPING STRESS ON GUIDANCE AND COUNSELING UNDERGRADUATES STUDENT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh: Azqia Rizky Amalia, program studi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta.
: azqiar.amalia@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mendeskripsikan tingkat keberagamaan pada mahasiswa prodi BK FIP UNY 2) Mendeskripsikan tingkat *coping* stres pada mahasiswa prodi BK FIP UNY 3) Menjelaskan hubungan tingkat keberagamaan dengan *problem-focused coping* stres 4) Menjelaskan hubungan tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping* stres pada mahasiswa BK FIP UNY angkatan 2013- 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi BK FIP UNY angkatan 2013 sampai 2016. Keseluruhan subjek berjumlah 176 orang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis menggunakan korelasi product moment dari Pearson untuk menguji hubungan variabel dengan tingkat signifikansi hasil analisis ditentukan sebesar 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil ada hubungan positif antara tingkat keberagamaan dengan coping stres pada mahasiswa BK FIP UNY angkatan 2013-2016. Nilai $r = 0,537$ dan koefisien determinasi sebesar 0,288.

Kata kunci: Keberagamaan (*Religiosity*), *Coping* Stres, Mahasiswa BK FIP UNY

Abstract

This research aims to: 1) Describe the level of religiosity on Guidance and Counseling undergraduates student Universitas Negeri Yogyakarta 2) Describe the level of coping of stress on Guidance and Counseling undergraduates student Universitas Negeri Yogyakarta UNY 3) Explain the correlation of the level of religious and problem-focused coping stress 4) Explain the correlation of the level of religious and emotion-focused coping stress on Guidance and Counseling Undergraduates Student Universitas Negeri Yogyakarta. Subjects in this study were Guidance and Counseling Undergraduates Student Universitas Negeri Yogyakarta. The overall subject amounted to 176 people. This study was a correlational research using quantitative approach. The analysis technique used product moment correlation from Pearson to test the correlation of variable with significance level of analysis result determined by 5%. Based on the results of the research, there was a positive correlation between the level of religious and coping stress on Guidance and Counseling Undergraduates Student Universitas Negeri Yogyakarta. The value of $r = 0.537$ and coefficient of determination equal to 0,288.

Keyword: Religiosity, Coping stress, Guidance and Counseling of Educational Faculty in Universitas Negeri Yogyakarta's Undergraduates Student.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan lanjutan di perguruan tinggi. Pada masa ini, seorang mahasiswa memiliki tingkatan atau derajat yang lebih tinggi di mata masyarakat

karena pendidikannya yang mampu sampai pada tahap perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan pemikiran fatwa Dalam Anggia & Meita (2012: 5) "Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang mempunyai peran strategis dalam kancah

pembangunan bangsa, karena mahasiswa merupakan sumber kekuatan moral bagi bangsa Indonesia. Artinya bahwa mahasiswa merupakan bagian integral dari masyarakat yang dengan seleksi tertentu sehingga dapat memperoleh pendidikan formal tingkat tinggi”.

Mahasiswa di kelompokkan pada masa dewasa dini. Karena usia rata-rata pada kelompok mahasiswa sekitar 18 tahun sampai 22 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1980: 246) yang mengatakan bahwa masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Kesadaran untuk menentukan sikap diri dan mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya sudah menjadi salah satu tugas perkembangan mahasiswa sebagai seorang dewasa dini, karena hal ini memerlukan kecerdasan emosional diri yang tinggi dan sudah matang. Karena kecerdasan emosional yang rendah, dan tidak mampu melewati tahap masa perkembangan inilah akan menimbulkan suatu masalah baru bagi individu salah satunya tidak mampu menentukan sikap diri dan bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya. Selain itu apabila tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut, individu akan mengalami tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres yang tinggi ini pada umumnya akan menjadikan seseorang tersebut akan mudah marah,

kebingungan, mudah putus asa, dan kurang fokus dalam mengerjakan sesuatu.

Bagi mahasiswa yang sudah memasuki masa dewasa dini, pasti akan sering mengalami stres. Bahkan apabila stres tersebut tidak bisa diatasi tingkatan stres ini bisa berlanjut ke tingkat yang lebih parah. Seperti depresi berat, dan ada kemungkinan untuk bunuh diri. Stressor yang berasal dari faktor diri dan lingkungan mampu membuat stres seorang dewasa dini meningkat. Misalnya saja tugas kuliah yang banyak, ditambah dengan kegiatan lain diluar kuliah yang menuntut untuk diselesaikan dalam waktu bersamaan seperti kegiatan berorganisasi atau pekerjaan di tempat kerja bagi mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja dapat membuat stres para mahasiswa. Belum lagi pada mahasiswa tingkat akhir yang dituntut untuk segera menyelesaikan mata kuliah tugas akhir skripsi. Hal itu merupakan wujud nyata stressor seorang mahasiswa yang apabila tidak mampu diselesaikan akan menimbulkan dampak stres dan depresi dan bahkan memikirkan untuk bunuh diri. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Hurlock (1980: 250) dalam bukunya “apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalah utama dalam kehidupan mereka, mereka sering sedemikian terganggu secara emosional, sehingga mereka memikirkan atau mencoba bunuh diri”. Terlebih lagi

dalam masa dewasa dini ini perkembangan emosi mahasiswa sudah menekankan pada aspek ketertarikan, cinta dan hubungan dekat yang relative permanen dan mengarah pada pernikahan yang tentu saja dalam pencarian pasangan hidup tidak selalu berjalan dengan baik. Banyak masalah yang timbul. Misalnya saja saat mahasiswa mengalami putus cinta yang tentu saja masalah ini menjadi penambah stresor yang dialami oleh mahasiswa.

Faktor-faktor psikologis negatif tersebut seperti stres, depresi, dan memikirkan untuk bunuh diri diciptakan oleh diri sendiri karena ketidakmampuan dalam mengatasi masalah yang ada. Terlebih pada seseorang yang tidak mampu bersyukur dengan apa yang dimiliki dan selalu melihat lebih pada orang lain akan menjadi tambahan stresor pada dirinya yang apabila tidak bisa diselesaikan akan menjadi pemicu utama stres. Dalam kenyataan dilapangan, seorang mahasiswa akan memiliki lebih banyak relasi dibanding saat ia bersekolah di sekolah menengah maupun sekolah dasar akan banyak contoh peran yang akan dilihatnya. Terlebih lagi peran sahabat dan teman-teman yang setiap hari bersama akan berpengaruh sangat besar dikehidupannya. Hal ini akan menimbulkan rasa iri terhadap kehidupan orang-orang dekat yang hidup di sekitarnya bila orang tersebut memiliki

kehidupan yang lebih baik dari dirinya dan dapat menjadi stresor apabila ia tidak memiliki rasa syukur.

Depresi, rasa takut, dan tidak mampu bersyukur erat kaitannya dengan dunia religiusitas. Hal ini selaras dengan yang dikatakan oleh Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir, seorang ulama dan ahli biokimia, yang dikutip oleh Jalaludin (2016: 146) bahwa adanya hubungan antara keyakinan agama dengan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang dimaksud disini ialah ketenangan hidup dalam menghadapi kehidupan dan tidak mudah stres.

“Agama mempunyai nilai penting bagi kehidupan seseorang. Agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu sistem nilai yang menganut norma-norma tertentu, nilai mempunyai dua segi, yaitu segi intelektual dan segi emosional” (Jalaludin, 2016: 276). Seorang dewasa dini yang seharusnya sudah matang dalam sikap keberagamaan. Sepeerti yang dikatakan oleh Jalaludin (2016: 94) “Mereka (dewasa dini) sudah memiliki tanggung jawab terhadap sistem nilai yang dipilihnya, baik sistem nilai yang bersumber dari ajaran agama maupun yang bersumber dari norma-norma lain dalam kehidupan. Sikap keberagamaan seorang di usia dewasa sulit untuk diubah. Jika pun terjadi perubahan mungkin proses itu

terjadi setelah didasarkan atas pertimbangan yang matang”.

Dengan matangnya sikap dan nilai keberagaman seorang mahasiswa (dewasa dini) maka seharusnya sudah matang pula nilai intelektual dan nilai emosionalnya. Mahasiswa seharusnya sudah mampu mengatasi masalah-masalah yang ada, menyelesaikan semua beban yang diberikan dengan tenggang waktu penyelesaian, dan mampu mengurai rasa depresi, cemas, dan stres dengan baik. Karena mahasiswa sudah dinilai mampu untuk mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut yang semua nilai-nilai tersebut mengarah ke arah kebaikan. Misalnya untuk selalu mengerjakan ibadah, selalu bersyukur dengan apa yang kita miliki, dan berserah diri kepada Tuhan dengan semua masalah yang ada.

Seorang mahasiswa dituntut untuk mampu menerapkan nilai-nilai agama yang dianut agar terhindar dari rasa cemas, depresi, tidak mampu bersyukur, dan stres. Hal ini juga harus mampu dilakukan agar terhindar dari penyimpangan-penyimpangan sosial yang ada saat ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah pada diri individu tersebut.

Namun dalam kenyataannya, banyak mahasiswa yang tidak mampu menerapkan nilai-nilai norma agama yang dianutnya. Sebagian mahasiswa terutama mahasiswa yang hidup di perkotaan besar seperti

Yogyakarta sudah mulai meninggalkan nilai yang berlaku dalam agamanya. Seperti beribadah, dan berdoa. Perkembangan teknologi yang pesat membuat sebagian mahasiswa ingin terlihat supaya menjadi individu yang mengikuti zaman. Bahkan banyak dari mahasiswi di Yogyakarta yang hanya mengatasnamakan agama demi mengikuti zaman. Misalnya memakai kerudung hanya untuk mengikuti tren yang ada tanpa melakukan nilai yang berlaku di balik kerudung tersebut.

Sehingga banyak mahasiswa yang beralih ke penyimpangan sosial yang buruk seperti minum-minum keras, menggunakan obat-obatan terlarang dan mencoba untuk bunuh diri karena tidak mampu menghadapi tekanan dan masalah yang ada. Sehingga masalah yang ada tidak terselesaikan dan menjadi tambah banyak. Misalnya saja seorang mahasiswa yang belum lulus dari kuliahnya sedangkan orangtua sudah menuntut untuk lulus lebih memilih bunuh diri daripada menyelesaikan kuliahnya.

Namun, tidak sedikit juga yang sudah menerapkan nilai dan norma yang berlaku dalam agamanya. Mahasiswa yang memang menerapkan agama dalam kehidupan sehari-hari terlihat lebih mampu dalam menyelesaikan semua permasalahan yang ada. Seperti mahasiswi yang rajin mengikuti kajian islam di kampus tertentu

di Yogyakarta, dan seorang mahasiswa yang terlihat aktif dalam ibadah ke gereja di fakultas tertentu di Yogyakarta lebih tenang dalam menghadapi semua masalah yang ada. Mahasiswa bahkan terkadang memberikan saran kepada teman-temannya yang lain untuk selalu tenang dan berserah kepada Tuhan untuk melewati semua masalah yang ada. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alrieza Mufajri Sasmito (2013) yang meneliti tentang adanya hubungan tingkat religiusitas dengan konsep diri sebesar 97,3% pada mahasiswa prodi BK FIP UNY angkatan 2010 dan Rohmatus Naini (2015) yang meneliti tentang karakteristik religiusitas pada mahasiswa UNY sebesar 84,3% kedua peneliti tersebut dapat membuktikan bahwa sebagian mahasiswa sudah mampu menerapkan nilai dan norma dalam agamanya.

Penelitian- penelitian terdahulu mengenai sikap religius telah banyak dilakukan antara lain Emma Indirawati (2006) yang meneliti tentang strategi coping yang dimiliki mahasiswa universitas tertentu di Depok, Jawa Barat dipengaruhi oleh kematangan beragama. Menunjukkan bahwa angka korelasi koefesiennya menunjukkan 0,376 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kedua variabel bersifat positif. Kemudian ada juga penelitian yang

dilakukan Ira Darmawati (2012) yang melakukan pengambilan sampel terhadap 79 orang terhadap 95 populasi yang ada berasal dari orang dewasa yang berusia 21 tahun- 28 tahun yang sering mengikuti pengajian di kota tertentu yang menyatakan bahwa koefisien korelasi $r=0,6344$ yang berarti bahwa semakin tinggi sikap keberagaman seseorang maka semakin baik pula coping stres dalam dirinya.

Berdasarkan pertimbangan pemikiran yang telah diungkapkan di awal, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui lebih jauh hubungan antara tingkat keberagaman dan *coping* stres pada mahasiswa yang berlokasi di FIP UNY khususnya pada mahasiswa BK.

METODE PENELITIAN

Menurut Riduwan (2006: 69) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik, oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2007:93). Skala likert yang digunakan yaitu skala

tingkat keberagaman dan skala tingkat *coping* stres.

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional atau uji hubungan dan termasuk ke dalam penelitian *ex post facto*. Karena data dan informasi dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk angka, lalu diolah atau dianalisis menggunakan analisis statistika. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nanang (2010: 20) “penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut”.

Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2003: 166). Dua variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*Independent variable*) yaitu tingkat keberagaman dan variabel terikat (*Dependent Variabel*) yaitu *coping* stres.

Penelitian *ex post facto* adalah penelitian tentang variabel yang kejadiannya sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan (Suharsimi,

2010:17). Kedua variabel ini merupakan kejadian yang sudah ada sejak dulu lalu peneliti mengamati dan menghubungkan kedua variabel tersebut sehingga mendapat hasil berupa hubungan positif atau negatif dari hubungan variabel tersebut.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada kampus program studi bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jalan Colombo no. 1, Karangmalang Sleman Yogyakarta.

Waktu penelitian dimulai bulan Maret hingga April 2017.

Populasi-sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif FIP UNY yang dibatasi hanya dengan mahasiswa aktif BK semester 2 hingga semester 8. Alasan peneliti mengambil mahasiswa aktif BK semester 2 hingga semester 8 karena pada semester tersebut rata-rata usia mahasiswa berada pada rentang 18-22 tahun yang memiliki karakteristik sebagai dewasa dini.

Penelitian ini merupakan penelitian sampel karena objek peneliti seluruhnya diambil dari populasi dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi BK angkatan 2016-2013.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Proportionate Stratified Random sampling. Proportionate random sampling merupakan teknik pengambilan sample yang dilakukan apabila sifat atau unsur dalam populasi tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Nanang, 2010: 76). Sesuai dengan pernyataan Nanang (2010:76) alasan menggunakan teknik tersebut karena proportionate merupakan pengambilan perwakilan sample dari tiap-tiap angkatan yang ada dalam populasi dan jumlahnya disesuaikan dengan proporsi jumlah anggota subjek yang ada dalam masing-masing kelompok. Stratified karena terdiri dari 4 angkatan. Yaitu angkatan 2013, angkatan 2014, angkatan 2015, dan angkatan 2016. Random sampling berarti semua subjek di dalam populasi tersebut berhak menjadi sample. Dengan demikian peneliti memberikan hak yang sama kepada tiap subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi subjek.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert yang digunakan yaitu skala tingkat keberagamaan dan skala *coping* stres.

Skala disajikan dalam pernyataan Favourable (pernyataan mendukung) dan

unfavourable (pernyataan tidak mendukung). Setiap item pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada setiap pernyataan akan memiliki skor yang berbeda. Untuk pernyataan favourable jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 4, sesuai (S) memiliki skor 3, tidak sesuai (TS) memiliki skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada pernyataan unfavourable jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 1, sesuai (S) memiliki skor 2, tidak sesuai (TS) memiliki skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 4.

Pada skala keberagamaan terdapat 81 jumlah pernyataan dan pada skala *Coping* stres terdapat 67 jumlah pernyataan.

Teknik analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat, dan uji hipotesis.

Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas dan linearitas. Sedangkan uji hpotesis menggunakan teknik uji korelasi *product-moment* .

Uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogrof-Smirnov* . Normal atau tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada

($p > 0,05$) maka data terdistribusi tidak normal. Perhitungan pada uji normalitas ini dibantu menggunakan aplikasi statistika yaitu *SPSS for windows 24.0*

Untuk mengetahui linieritas hubungan digunakan analisis varian regresi sederhana dengan menguji signifikansi *deviation from linearity* pada tabel anova dalam hasil perhitungan program *SPSS for Windows 24.0*. Jika nilai sig. lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear, sebaliknya jika nilai p lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

Uji Hipotesis menggunakan metode uji korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini: 1) Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *problem-focused coping* stres pada mahasiswa BK angkatan 2013-2016 2) Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping* stres pada mahasiswa BK angkatan 2013-2016 Sedangkan hipotesis nihil (H_0) adalah 1) Tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *problem-focused coping* stres pada mahasiswa BK angkatan 2013-2016 2) Tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping* stres pada mahasiswa BK angkatan 2013-2016. Apabila nilai signifikan (p)

lebih kecil dari 0,05 maka H_a dinyatakan diterima dan H_0 dinyatakan ditolak. Maka sebaliknya jika nilai signifikan (p) lebih besar daripada 0,05 maka H_a dinyatakan ditolak dan H_0 dinyatakan diterima.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Keberagamaan

Tingkat keberagamaan pada penelitian ini diukur menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 4. Jumlah total pernyataan sebanyak 81 item.

Tabel 1. Deskripsi Data Keberagamaan

Varia- bel	Juml- -ah Item	Skor maks- -imum	Skor mini- -mu- m	Me- -an	SD
Tingk- -at kebe- -raga- -maan	81	324	81	202, 5	40, 5

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimum ideal untuk skala keberagamaan sebesar 324, yang didapat dari skor 4 pada angket dikali 81 jumlah item pernyataan pada angket, skor minimum sebesar 81 yang didapat dari skor 1 pada angket dikali 81 item pernyataan, skor rata-rata sebesar 202,5 yang didapat dari jumlah skor

maksimum ditambah jumlah skor minimum dibagi 2, sedangkan standar deviasinya sebesar 40,5 yang didapat dari jumlah skor maksimum dikurang jumlah skor minimum dibagi 6. Sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi keberagamaan yang tinggi berada pada kisaran skor > 243 batasan skor kategorisasi keberagamaan yang sedang terletak pada kisaran skor 162 sampai 242 dan kategori rendah < 162.

2. Deskripsi Data Coping Stres Pada Mahasiswa

A. Problem-Focused Coping

Pada pembahasan berikut disajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan. Skala yang digunakan adalah skala *Likert* dengan rentang skor 1 sampai 4. Jumlah total pernyataan sebanyak 36 item.

Tabel 2. Deskripsi Data *Problem-Focused Coping* Stres Pada Mahasiswa

Variabel	Jumlah Item	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	SD
<i>Problem-Focused Coping</i>	36	144	36	90	18

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum ideal untuk skala *problem-focused coping* stres sebesar 144 yang didapat dari skor 4 pada angket di kali 36 pernyataan angket, skor minimum sebesar 36 yang didapat dari skor 1 pada angket dikali 36 item pernyataan, skor rata-rata sebesar 90 yang didapat dari skor maksimum ditambah skor minimum dibagi 2, sedangkan standar deviasinya sebesar 18 yang didapat dari skor maksimum dikurang skor minimum dibagi 6. Sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi *problem-focused coping* stres yang tinggi berada pada kisaran skor > 108, batasan skor kategorisasi *problem-focused coping* stres yang sedang terletak pada kisaran skor 72 sampai 107 , dan kategori rendah < 72.

B. Emotion-Focused Coping

Pada pembahasan berikut disajikan hasil penelitian berdasarkan data-data yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan. Skala yang digunakan adalah skala *Likert* dengan rentang skor 1 sampai 4. Jumlah total pernyataan sebanyak 31 item.

Tabel 3. Deskripsi Data *Emotion-Focused Coping* Stres Pada Mahasiswa

Variabel	Jumlah Item	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	SD
<i>Emotion-Focused Coping</i>	31	124	31	77,5	15,5

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum ideal untuk skala emotion-focused coping stres sebesar 124 yang didapat dari skor 4 pada angket di kali 31 pernyataan angket, skor minimum sebesar 31 yang didapat dari skor 1 pada angket dikali 31 item pernyataan, skor rata-rata sebesar 77,5 yang didapat dari skor maksimum ditambah skor minimum dibagi 2, sedangkan standar deviasinya sebesar 15,5 yang didapat dari skor maksimum dikurang skor minimum dibagi 6. Sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi emotion-focused coping stres yang tinggi berada pada kisaran skor > 93, batasan skor kategorisasi problem-focused coping stres yang sedang terletak pada kisaran skor 62 sampai 92, dan kategori rendah < 62.

3. Uji Normalitas

Dari hasil perhitungan menggunakan Kolmogrov-Smirnov Test didapatkan, skor Kolmogrov-Smirnov Z (ks-z) untuk variabel keberagamaan yang di peroleh 0,867 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) ialah 0,440. Karena harga p > 0,05 maka distribusi skornya dapat dinyatakan normal. Sedangkan untuk variabel coping stres skor Kolmogrov-Smirnov Z (ks-z) yang diperoleh ialah 1,240 dan harga p yaitu asymp. Sig (2-tailed) ialah 0,092. Karena harga p > 0,05 maka distribusi skornya dapat dinyatakan normal.

Jadi dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel tersebut adalah normal. Perhitungan untuk uji normalitas dibantu menggunakan perhitungan program statistika *SPSS for windows 24.0*.

4. Uji Linearitas

Dalam hasil penelitian didapat hasil signifikansi, yang dilihat dari *deviation from linearity* dalam tabel anova pada perhitungan *SPSS for windows 24.0* sebesar 0,373. Itu berarti bahwa 0,373 > 0,05. Yang berarti terdapat hubungan linear secara signifikan antara tingkat keberagamaan dan coping stres.

5. Uji Hipotesis

Analisis yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini

adalah analisis korelasi product moment. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *problem-focused coping* 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping*. Hipotesis ini diterima jika nilai p kurang dari 0,05. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows 24.0 diperoleh hasil sig. 0,000 dengan koefisien korelasi 0,472 pada perhitungan korelasi tingkat keberagamaan dengan *problem-focused coping* dan sig. 0,000 dengan koefisien korelasi 0,484 pada hasil perhitungan tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping*. Dengan demikian karena hasil sig. < 0,05 pada kedua hasil perhitungan. Maka Hipotesis dinyatakan diterima.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Keberagamaan pada Mahasiswa

Prodi BK FIP UNY Angkatan 2013-2016

Berdasarkan hasil tingkat keberagamaan pada mahasiswa prodi BK FIP UNY angkatan 2013 hingga 2016, mahasiswa yang tergolong memiliki tingkat keberagamaan pada kategori tinggi sebesar 85%, kategori sedang sebesar 15%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hal

ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa BK FIP UNY memiliki tingkat keberagamaan yang tergolong tinggi.

Kategori tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa BK FIP UNY sudah menerapkan aspek-aspek agama dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada kategori sedang, dapat diambil kesimpulan bahwa belum semua aspek-aspek dalam keberagamaan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa BK FIP UNY dan kategori rendah memiliki arti bahwa hanya sebagian kecil aspek-aspek dalam keberagamaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa BK FIP UNY.

Ada banyak faktor yang menyebabkan tingkat keberagamaan mahasiswa prodi BK FIP UNY beragam. Hurlock (1980: 257-258) menjelaskan bahwa jenis kelamin, kelas sosial, lokasi tempat tinggal, latar belakang keluarga, minat religus teman-teman, pasangan dan iman yang berbeda, kecemasan dan kepribadian, dan pola kepribadian berpengaruh dalam membentuk tingkat keberagamaan yang tinggi. Karakteristik mahasiswa yang berbeda inilah yang dapat menimbulkan perbedaan adanya tingkat keberagamaan. Karena dapat dipastikan setiap mahasiswa memiliki latar belakang yang berbeda, minat religius yang berbeda, dan pola kepribadian yang berbeda pula.

2. Coping Stres pada Mahasiswa Prodi BK

FIP UNY angkatan 2013- 2016

A. Problem-Focused Coping

Berdasarkan kategori *problem-focused coping* stres, mahasiswa yang tergolong memiliki tingkat *problem-focused coping* stres pada kategori tinggi sebesar 36%, kategori sedang sebesar 64%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi BK FIP UNY memiliki tingkat *problem-focused coping* stres yang sedang. Kategori tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa prodi BK FIP UNY mampu mengelola masalah yang membuat mereka menjadi stres secara langsung dan mencoba memecahkannya dengan baik, sedangkan kategori sedang dapat diartikan bahwa mahasiswa prodi BK FIP UNY belum sepenuhnya mampu mengelola masalah yang membuat mereka menjadi stres secara langsung dan mencoba memecahkannya, dan kategori rendah dapat diartikan bahwa mahasiswa BK FIP UNY belum mampu mengelola masalah yang membuat mereka menjadi stres secara langsung dan mencoba memecahkannya. Ada banyak faktor yang menyebabkan tingkat *problem-focused coping* stres pada masing-masing mahasiswa berbeda diantaranya *Healt and energy, Positif believe, Problem-solving skills, Material, Social skill*. Dimana

masing-masing faktor yang berpengaruh terhadap masing-masing mahasiswa berbeda.

B. Emotion-Focused Coping

Berdasarkan kategori *emotion-focused coping* stres, mahasiswa yang tergolong memiliki tingkat *emotion-focused coping* stres pada kategori tinggi sebesar 50%, kategori sedang sebesar 50%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setengah mahasiswa prodi BK FIP UNY memiliki tingkat *emotion-focused coping* stres pada kategori tinggi dan setengah lagi mahasiswa prodi BK FIP UNY memiliki tingkat *emotion-focused coping* yang sedang. Kategori tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa prodi BK FIP UNY mampu melibatkan usaha untuk merespon stres yang dirasakan dan mencoba untuk mengelola reaksi-reakasi emosi ketika stres dengan baik, sedangkan kategori sedang dapat diartikan bahwa mahasiswa prodi BK FIP UNY belum sepenuhnya mampu melibatkan usaha untuk merespon stres yang dirasakan dan mencoba untuk mengelola reaksi-reakasi emosi ketika stres, dan kategori rendah dapat diartikan bahwa mahasiswa BK FIP UNY belum mampu melibatkan usaha untuk merespon stres yang dirasakan dan mencoba untuk mengelola reaksi-reakasi emosi ketika stres.

Emosi yang dimaksud dalam *emotion-focused coping* adalah emosi yang mengarah kearah yang positif seperti beralih untuk lebih dekat kepada Tuhan saat mengalami stres, bukan emosi negatif seperti marah atau melakukan sesuatu yang merusak. Pada aspek *emotional-focused coping* ini *denial* atau menyangkal pun memiliki nilai yang positif bahwa semakin seseorang menyangkal mengalami masalah yang membuatnya stres maka semakin rendah tingkat keberagamaannya. Pada penelitian ini peneliti memberikan nilai *unfavorable* pada pernyataan tentang denial. Bahwa semakin subjek melakukan penyangkalan pada masalah yang membuatnya stres maka skor pada skala semakin rendah.

3. Hubungan antara Keberagamaan dengan Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Prodi BK FIP UNY angkatan 2013 sampai 2016

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat keberagamaan dengan problem-focused coping pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat keberagamaan pada mahasiswa maka semakin baik pula mahasiswa tersebut mampu mengelola masalah yang membuat dirinya stres dengan cara langsung menyelesaikan pada inti permasalahannya dan sebaliknya. Hal

ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu adanya hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan problem-focused coping stres pada mahasiswa prodi BK FIP UNY angkatan 2013 sampai 2016. Dengan angka koefisien korelasi (r_{xy}) 0,472 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Namun, berdasarkan nilai korelasi yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa keberagamaan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi problem-focused coping. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinasinya yang hanya sebesar 0,223 atau 22,3% yang berarti sebanyak 77,7% ada faktor lain yang mempengaruhi coping stres pada seseorang yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

4. Hubungan antara Keberagamaan dengan Emotion-Focused Coping pada Mahasiswa Prodi BK FIP UNY angkatan 2013 sampai 2016

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat keberagamaan pada mahasiswa maka semakin mahasiswa itu melibatkan emosi dalam mengatasi masalah yang membuat dirinya stres dan sebaliknya. Emosi yang dimaksud adalah

emosi positif yang sudah dijelaskan pada pembahasan mengenai *emotion-focused coping* sebelumnya. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dengan *emotion-focused coping* pada mahasiswa prodi BK FIP UNY angkatan 2013 sampai 2016. Dengan angka koefisien korelasi (r_{xy}) 0,484 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Namun, berdasarkan nilai korelasi yang diperoleh, maka dapat diketahui bahwa keberagamaan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi *emotion-focused coping stres*. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinasinya yang hanya sebesar 0,234 atau 23,4% yang berarti sebanyak 76,6% ada faktor lain yang mempengaruhi *emotion-focused coping stres* pada seseorang yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat keberagamaan sebanyak 149 mahasiswa (85%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori tinggi, 27 mahasiswa (15%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori sedang, sedangkan 0 mahasiswa (0%)

dari 176 mahasiswa memiliki kategori rendah.

2. Berdasarkan hasil kategorisasi *coping stres (Problem-Focused Coping)* sebanyak 64 mahasiswa (36%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori tinggi, 112 mahasiswa (64%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori sedang, sedangkan 0 mahasiswa (0%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori rendah, sedangkan pada *coping stres (Emotion-Focused Coping)* sebanyak 88 mahasiswa (50%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori tinggi, 88 mahasiswa (50%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori sedang, sedangkan 0 mahasiswa (0%) dari 176 mahasiswa memiliki kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dan *problem-focused coping stres* pada mahasiswa BK FIP UNY angkatan 2013-2016. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,472 dan koefisien determinasi sebesar 0,223.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keberagamaan dan *emotion-focused coping stres* pada mahasiswa BK FIP UNY angkatan 2013-2016. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,484 dan koefisien determinasi sebesar 0,234.

Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran – saran.

A. Bagi peneliti selanjutnya:

1. Peneliti dapat mempelajari variabel-variabel lain diluar tingkat keberagamaan dan coping stres agar penelitian selanjutnya dapat dibahas lebih dalam.
2. Peneliti dapat menggunakan metode-metode lain dalam penelitian ini sehingga dapat dibahas kekhasan dari setiap angkatan

B. Bagi Mahasiswa:

1. Mahasiswa dapat meningkatkan aspek keberagamaannya dengan cara selalu membaca kitab suci.
2. Mahasiswa dapat meningkatkan aspek *problem-focused coping* dengan cara mencari teman, informasi ataupun bantuan di dunia maya
3. Mahasiswa dapat meningkatkan aspek *emotional-focused coping* dengan cara tidak berpura-pura melupakan masalah yang sedang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajad, S., Amir, S., et al. (2013). *Din Al-Islam pendidikan agama islam di perguruan tinggi umum*. Yogyakarta: Uny Press.
- Alrieza Mufajri Sasmito. (2013). *Hubungan antara religiusitas dengan konsep diri mahasiswa prodi BK UNY angkatan 2010*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Anggia, P., Meita, S.B.(2012). Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Surabaya, 1-24*.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, 269-283. The American Psychological Association, Inc.
- Djamaludin, A. & Fuat, N.S. (1995). *Psikologi Islami solusi islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emma, I. (2006). Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3, 1-24*.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan*

- sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Ira, D. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stres). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2, 24-29.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi agama memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi* (Edisi Revisi 2016). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Rohmatus, N. (2015). *Wellness ditinjau dari religiusitas pada mahasiswa UNY*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta .
- Nanang, M. (2010). *Metode penelitian kuantitatif: analisis isi dan analisis data sekunder*. Jakarta: Rajawali Press.
- Riduwan.(2006). *Belajar Mudah Untuk Guru-Karyawan dan Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (1996). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek* (Edisi revisi III). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.