

# Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik

Aliah B. Purwakania Hasan

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Pendidikan,  
Universitas Al Azhar Indonesia, Jalan Sisingamangaraja, Jakarta, 12110

E-mail: [aliah@uai.ac.id](mailto:aliah@uai.ac.id)

**Abstrak** - Penelitian ini mendiskusikan hubungan antara disiplin beribadah dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa pada perguruan tinggi swasta berbasis nilai-nilai keislaman di Jakarta. Penelitian ini adalah survey yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik statistik korelasi. Sebagai alat pengumpulan data dipergunakan kuesioner dengan skala tipe Likert yang mengukur disiplin beribadah, dukungan sosial dan stres akademik yang dirasakan mahasiswa dan disiplin beribadah mahasiswa yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil baik. Analisis data pada mahasiswa ini menunjukkan bahwa disiplin beribadah memiliki korelasi yang negatif dengan stres akademik, tetapi dukungan sosial tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan kontekstual pada variabel yang memengaruhi stres akademik. Dalam hal ini, disiplin beribadah lebih memengaruhi mahasiswa dibandingkan dengan dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik yang mereka miliki. Dengan demikian, penanaman nilai-nilai agama yang mementingkan pentingnya hubungan antar manusia dalam konteks akademik menjadi sangat penting dalam lingkungan ini.

**Abstract** - This study discussed on the relationship between religious ritual discipline, social support and academi stress in Islamic based private university in Jakarta. This study was a quantitative survey with correlational statistical techniques. As data collection tools, Likert type scale questionnaire was used measuring the religious ritual discipline, social support and perceived academic stress of students, which previously had validity and reliability testing

with good result. Data analysis on this university students showed that the religious ritual discipline had a negative correlation with academic stress, but social support did not have a significant correlation with academic stress. These results indicate the existence of contextual differences on variables that affect academic stress. In this research, religious ritual discipline served more influence than social support to the students in dealing with academic stress they experienced. Thus, the cultivation of religious values that emphasizes the importance of human relationships in an academic context becomes very important in this environment.

**Keyword** - *Academic Stress, Social Support, Religious Ritual Discipline*

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah generasi penerus yang diharapkan peran sertanya di masa yang akan datang. Namun, menjadi mahasiswa tidaklah mudah. Mereka menghadapi berbagai tuntutan atau beban dalam kehidupannya sehari-harinya. Tekanan ini dikenal dengan istilah stres. Stres merupakan keadaan objektif dan subjektif ketika seseorang menghadapi tuntutan yang harus mereka selesaikan. Dengan demikian, stres merupakan hal yang dialami oleh setiap orang dalam kehidupannya sehari-hari, namun respon seseorang ketika menghadapi stres berbeda-beda. Stres tidak hanya dialami oleh setiap mahasiswa, tetapi juga oleh semua orang dalam menghadapi kehidupannya sehari-hari.

Sebagai mahasiswa yang hidup dalam lingkungan akademik, stres utama yang mereka hadapi disebut sebagai stres akademik. Secara objektif, stres

akademik dapat dilihat sebagai tekanan yang mereka dapatkan dalam menyelesaikan pendidikan mereka untuk mendapatkan gelar kesarjana. Secara subjektif, tekanan ini menghasilkan respon yang bersifat pribadi, untuk menghadapi tekanan yang mereka hadapi. Respon ini dapat bermacam-macam, apakah berusaha untuk menyelesaikan masalah, atau lari dari masalah tersebut, atau bahkan juga hanya dapat terpaku tidak dapat melakukan apa-apa. Respon ini dikenal sebagai respon tempur, terbang atau terpaku (*fight, flight or freeze responses*). Untuk dapat menyelesaikan tekanan dengan baik, mereka harus mengumpulkan dan menilai sumber daya yang mereka miliki dalam membuat strategi mengatasi tekanan yang dihadapinya.

Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa membutuhkan dukungan dari manusia lain di lingkungan sekitarnya. Dukungan ini disebut dengan dukungan sosial. Dukungan sosial dikenal sebagai variabel mediator antara stres dan mekanisme mempertahankan diri (*coping mechanism*). Dukungan sosial merupakan sejenis komunikasi verbal dan nonverbal antara penerima dan penyedia yang mengurangi ketidakpastian tentang situasi, diri sendiri, orang lain atau hubungan lain yang berfungsi untuk meningkatkan persepsi kontrol diri dalam pengalaman seseorang. Dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang penting dalam menghadapi stres. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang akan lebih baik dalam menghadapi stres yang ia hadapi.

Selain dukungan yang bersifat horizontal, yaitu dari manusia dengan manusia lain, dalam menghadapi masalah yang dihadapinya, penting juga bagi manusia untuk menjaga hubungan vertikal dengan Tuhannya. Hubungan ini dapat dilihat dari bagaimana seseorang menjaga kelangsungan hubungan yang bersifat vertikal ini. Keteraturan dalam menjaga keberlangsungan hubungan dengan Tuhan setiap harinya dikenal disebut dengan disiplin beribadah. Dalam beribadah ini, manusia dapat menyampaikan kesulitannya dengan komunikasi yang intensif dengan Tuhannya.

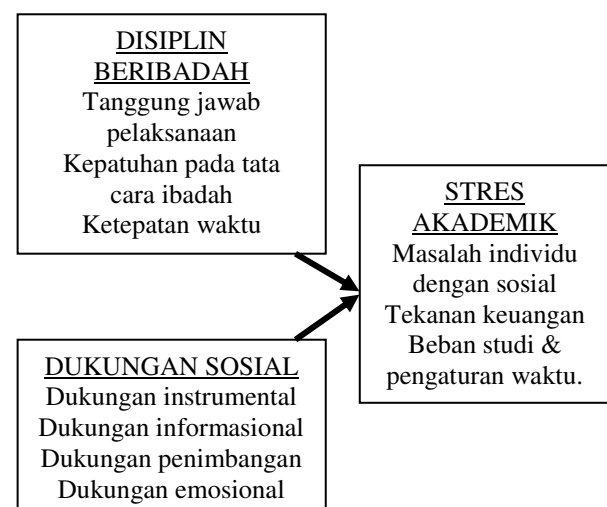
Mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*) tidak dapat dilepaskan dengan stres yang dialami seseorang. Mekanisme pertahanan diri merupakan respon khas dari stres yang diterima. Dalam situasi akademik, stres yang dihadapi mahasiswa berhubungan dengan lingkungan perguruan tinggi tempat ia menuntut ilmu. Stres dalam lingkungan ini dikenal dengan istilah stres akademik. Dengan

demikian, masalah umum yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah ada hubungan antara disiplin beribadah dengan stres akademik mahasiswa?, (2) Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa?, (3) Apakah ada hubungan antara disiplin beribadah dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa secara bersama-sama?

Penelitian ini diharapkan bermanfaat memberikan sumbangan data dan informasi terhadap teori yang berhubungan dengan disiplin beribadah, dukungan sosial dan stres akademik. Jika terdapat hubungan yang signifikan, penanaman disiplin beribadah diharapkan dapat membantu intervensi masalah stres akademik, disamping pemberian keterampilan untuk mendapatkan dukungan sosial. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa, dosen dan pihak manajemen untuk membantu mengatasi stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

## II. KERANGKA TEORI/TINJAUAN PUSTAKA

Dukungan sosial sering dilihat sebagai variabel moderator yang memiliki peran dalam stres yang dialami seseorang (Albrecht & Adelman, 1987). Menurut penelitian sebelumnya terdapat indikasi bahwa dukungan sosial yang baik dapat membuat seseorang lebih dapat mengontrol stres yang dialaminya. Dengan demikian, dukungan sosial dapat memperkuat kemampuan mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*) yang dimiliki seseorang.



Gambar 1. Hubungan Disiplin Beribadah dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik

## 2.1 Disiplin Beribadah

Secara etimologi, disiplin berasal dari bahasa Latin “*disibel*” yang berarti pengikut. Seiring dengan perubahan zaman, kata tersebut berubah menjadi “*disipline*” yang artinya kepatuhan atau yang berhubungan dengan tata tertib. Disiplin merupakan perasaan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya. Termasuk di dalamnya adalah melakukan pekerjaan tertentu yang menjadi tanggung jawabnya.

Ibadah berasal dari bahasa Arab yang berarti perbuatan atau pernyataan bakti terhadap Allah yang didasari oleh peraturan agama. Ibadah juga berarti segala usaha lahir dan batin yang sesuai dengan perintah agama yang harus dituruti oleh pemeluknya. Secara umum, ibadah juga dapat diartikan sebagai upacara yang berhubungan dengan agama. Pengertian ibadah didasari oleh kesadaran beragama pada manusia yang membawa konsekuensi manusia itu melakukan penghambaan pada Tuhannya. Manusia yang menjalani hidup beribadah adalah manusia yang menjalani hidupnya sesuai dengan pegangan yang teguh kepada apa yang dipercayainya diwahyukan Allah. Secara etimologi ibadah berarti merendahkan diri serta tunduk (Jawas, 2008). Sedangkan menurut syar’ah, ibadah mempunyai beberapa pengertian yang mencakup taat kepada Allah SWT dengan melaksanakan perintah-Nya melalui lisan para Rasul-Nya, merendahkan diri kepada Allah SWT dengan ketundukan yang disertai dengan rasa *mahabbah* (kecintaan) yang paling tinggi, serta segala perilaku yang mencakup seluruh apa yang dicintai dan diridhai Allah SWT, baik berupa ucapan atau perbuatan, yang *zhahir* maupun yang *bathin*.

Pengertian ibadah menurut Islam tidak hanya terbatas pada ibadah pokok atau *ibadah mahdhah* saja, melainkan semua aspek kehidupan yang ada selama wahyu Allah memberikan pegangan dalam persoalan itu. Namun, dalam penelitian ini, ibadah dibatasi pada ibadah pokok, yang berkaitan langsung dengan tata cara yang berhubungan langsung dengan penghambaan pada Tuhannya. Ibadah terbagi menjadi ibadah kalbu, lisan, dan anggota badan. Ibadah kalbu (*qalbiyah*) mencakup rasa *khauf* (takut), *raja'* (mengharap), *mahabbah* (cinta), *tawakkal* (menggantungkan diri), *raghbah* (senang), dan *rahbah* (takut). Ibadah lisan yang dilandasi kalbu (*lisaniyah qalbiyah*) meliputi tasbih, tahlil, takbir, tahmid dan syukur dengan lisan dan hati. Ibadah lisan yang dilandasi kalbu

(*badaniyah qalbiyah*) meliputi shalat, zakat, haji, dan jihad. Selain itu, masih banyak lagi macam-macam ibadah yang berkaitan dengan amalan hati, lisan dan badan. Ibadah ini yang menjadi tujuan penciptaan manusia.

Berdasarkan uraian di atas, disiplin beribadah adalah perasaan taat dan patuh terhadap perbuatan atau pernyataan bakti terhadap Allah yang didasari oleh peraturan agama. Secara khusus, disiplin beribadah akan dibagi atas tanggung jawab pelaksanaan ibadah, kepatuhan pada tata cara ibadah dan ketepatan waktu ibadah. Tanggung jawab pelaksanaan ibadah adalah kesiapan untuk melaksanakan kewajiban yang harus dilakukan. Kepatuhan pada tata cara ibadah adalah kesempurnaan pelaksanaan ibadah sesuai dengan prosedur yang ditentukan oleh agama yang bersangkutan. Ketepatan waktu ibadah adalah kesesuaian antara waktu yang ditentukan dengan waktu pelaksanaan ibadah.

## 2.2 Dukungan Sosial

Albrecht & Adelman (1987; dalam Irawati, 2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah komunikasi verbal dan nonverbal antara penerima dan penyedia yang mengurangi ketidakpastian tentang situasi, diri sendiri, orang lain atau hubungan lain, dan berfungsi untuk meningkatkan persepsi kontrol diri dalam pengalaman seseorang. Dengan demikian, definisi ini menyatakan bahwa dukungan sosial bekerja karena dua hal, yaitu mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kontrol diri. Selain itu, dukungan sosial merupakan sesuatu yang bersifat subjektif, seseorang tidak dapat mendukung orang lain, kecuali orang tersebut benar-benar merasakan mendapatkan dukungan. Secara esensial, dukungan sosial merupakan proses komunikatif. Proses ini terjadi terutama dari pihak lain yang berarti (*significant others*) yang berada dalam lingkungan kehidupan seseorang. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman dekat, rekan kerja, dan lain-lain.

Terdapat berbagai jenis dukungan sosial, yang meliputi dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasional (*informational support*), dukungan penimbangan (*appraisal support*), dan dukungan emosional (*emotional support*).

Dukungan instrumental didapat apabila seseorang menyediakan peralatan, material atau jasa langsung

kepada mereka yang membutuhkan. Dukungan ini diberikan dengan memberikan alat yang dapat dipergunakan langsung untuk menghadapi masalah yang dihadapi.

Dukungan informasional didapat ketika seseorang menyediakan informasi yang dibutuhkan untuk bertindak dan mengambil keputusan dalam memecahkan masalah. Informasi yang diberikan tidak hanya informasi langsung tentang masalah tersebut, namun dapat juga berupa akses terhadap informasi yang dibutuhkan. Dengan kata lain, dukungan ini didapat tidak hanya dengan memberikan informasi secara langsung, namun juga memberi rujukan untuk mendapatkan informasi tersebut.

Dukungan penimbangan didapat ketika seseorang menyediakan umpan balik yang bermanfaat dan akurat tentang kinerja dan perilaku seseorang. Dukungan ini juga diberikan untuk membuat seseorang dapat membuat perbandingan terhadap harapan yang dimilikinya.

Dukungan emosional didapat ketika seseorang memberi keyakinan, dengan mengekspresikan minat, perhatian, atau kasih sayang kepada kita yang menunjukkan pemahamannya terhadap pengalaman kita. Dukungan emosional merupakan dukungan yang paling sering diasosiasikan dengan dukungan sosial.

Selanjutnya Albrecht & Adelman (1987) juga menjelaskan fungsi dari dukungan sosial. Menurut mereka, suatu pesan akan bersifat suportif jika menghasilkan perubahan perspektif sebab dan akibat, dengan membantu kita melihat tujuan yang diinginkan sebagai lebih mudah untuk dicapai, hasil yang tidak diinginkan lebih mudah untuk dihindarkan, tujuan yang dapat dicapai lebih diinginkan, dan tujuan yang tidak dapat dicapai kurang diinginkan. Dukungan sosial membantu memperoleh keterampilan-keterampilan tertentu dan memberikan bantuan atau usaha yang berwujud. Dukungan sosial juga menyediakan penerimaan atau penguatan, dengan membantu jika memulihkan keyakinan diri tetapi dengan tidak membantu jika membuat seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap hal tersebut. Dukungan sosial memungkinkan pelepasan emosional, yang merupakan fungsi papan pengumuman, verbalisasi perhatian verbal selama waktu stres dapat menjernihkan perasaan, untuk mengembangkan strategi untuk mengelolanya lebih efektif dan memulai pemecahan masalah secara

aktif, tetapi orang dapat terperangkap dalam ventilasi emosi yang tidak berkontribusi secara langsung pada perasaan kontrol situasi yang lebih baik.

Selain itu, juga terdapat resiko dari usaha mencari dukungan sosial. Orang lain akan menilai pencari dukungan sosial secara negatif. Kerahasiaan atau privasi dapat dilanggar. Aturan tentang apa yang sesuai untuk dijelaskan dapat dilanggar. Orang lain dapat terbebani sumber daya atau energi mereka dapat terkuras. Orang lain mungkin meributkan masalah anda (*social contagion*). Orang lain dapat memberikan nasihat yang buruk. Orang lain dapat memberikan pengaruh lebih banyak daripada yang diharapkan

### 2.3 Stres Akademik

Stres yang berasal dari bahasa Latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar akhir tahun 1600-an, Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan prinsip mekanika dari beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang mendapatkan tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dan stres). Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus yang mengancam, baik menghadapi ketegangan fisik (seperti beban yang di luar kemampuannya), atau ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari konflik hubungan sosial).

Namun, dalam perkembangannya kata stres semakin meluas. Stres yang semula merupakan konstruk fisika, kemudian dipergunakan juga pada biologi, kedokteran dan psikologi untuk menggambarkan manusia. Orang awam bahkan banyak yang mengatakan bahwa mereka berada dalam keadaan stres ketika mereka hanya sedang berada dalam keadaan penurunan emosi karena kelelahan atau marah. Istilah stres semakin populer. Stres kemudian dianggap sebagai gejala umum masyarakat pada abad modern.

Mendefinisikan stres merupakan masalah yang tidak mudah, bahkan untuk pakar ilmu psikologi. Peneliti merumuskannya dalam berbagai cara. Namun, setidaknya terdapat tiga macam pendekatan; stres dapat dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau

fisiologis terhadap stimulus, atau interaksi antara keduanya.

Pendekatan stres sebagai stimulus berfokus pada lingkungan, yakni bila individu yang bersangkutan mengidentifikasi sumber atau penyebab stres yang dialaminya adalah karena kejadian-kejadian atau peristiwa-peristiwa di sekitarnya. Kejadian atau peristiwa yang dianggap mengancam atau merugikan dengan sendirinya akan menghasilkan perasaan tertekan yang disebut *stresor*. Jenis stresor yang terjadi misalnya kejadian kehancuran yang tiba-tiba (*catastrophic* atau *calamity event*) seperti gempa bumi, perubahan penting dalam kehidupan seperti kehilangan orang yang dicintai, serta pengalaman dalam lingkungan kronik seperti menderita penyakit kanker.

Fokus pendekatan stres sebagai respon atau tanggapan adalah pada reaksi individu terhadap stresor. Ketika seseorang menggunakan kata stres, maka yang dimaksudkannya adalah keadaan tegangnya itu sendiri. Respon atau reaksi individu tersebut mengandung dua komponen yang saling berhubungan, yaitu psikologis dan fisiologis. Reaksi psikologis meliputi perilaku, pola pikir dan emosi dalam ruang lingkup yang luas. Sementara reaksi fisiologis meliputi reaksi tubuh yang meningkat, seperti jantung berdebar-debar, mulut terasa kering, perut kembung dan sebagainya. Kedua jenis respon tersebut juga disebut ketegangan.

Sebagai interaksi pendekatan di atas, stres dapat dilihat sebagai proses yang mencakup stresor dan ketegangan, ditambah dimensi penting lain yaitu hubungan di antara individu dan lingkungannya. Proses ini mencakup interaksi dan penyesuaian yang terus menerus di antara individu dan lingkungannya yang saling mempengaruhi yang disebut transaksi. Menurut pendekatan ini stres bukan hanya merupakan stimulus atau respon tetapi lebih merupakan suatu proses dimana seseorang adalah agen yang aktif yang dapat mempengaruhi dampak stresor melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional yang dimilikinya. Oleh sebab itu, setiap individu akan memberikan reaksi stres yang berbeda terhadap stresor yang sama karena dipengaruhi oleh berbagai perbedaan yang dimiliki masing-masing individu, baik dari aspek biologi, mental, spiritual maupun sosialnya.

Di tengah perbedaan definisi dasar tentang stres, para ilmuwan juga mengembangkan konsep stres dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa pakar

membedakan antara pandangan subyektivitas dan obyektivitas dari stres, sementara yang lainnya mengukur stres sebagai pengalaman dengan cara yang sama dari masing-masing individu. Dalam pandangan subyektif, stres diukur dari pandangan masing-masing orang berdasarkan pengetahuan, familiaritas, dan latar belakang masing-masing orang. Sementara peneliti lain juga membuat pengukuran obyektif berdasarkan jumlah stres yang dihubungkan dengan kejadian kehidupan tertentu yang disimpulkan dari pendapat sejumlah besar orang. Penelitian menunjukkan bahwa penilaian subyektif dan obyektif dalam stres penting dalam memperkirakan kesehatan fisik sebagai hasilnya.

Lazarus (dalam DiMatteo, 2002) mengembangkan teori penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) untuk memberikan penjelasan tentang stres dalam lingkup yang luas. Ia memberikan definisi stres yang mencakup berbagai faktor, yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan (*coping styles*), perlindungan psikologis dan situasi sosial. Lazarus (1983) menilai bahwa ancaman (*threat*) merupakan kata kunci dari stres, yang dinilai secara subyektif ketika seseorang mempersepsikan efek negatif potensial dari stresor. Dalam teorinya ini Lazarus mengatakan bahwa terdapat dua tahap penilaian dari stresor potensial. Penilaian utama (*primary appraisal*) merupakan penilaian pribadi apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki implikasi negatif. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) melibatkan determinasi pribadi apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai untuk mengatasi potensi ancaman dan bahaya. Menurut teori ini, seseorang baru mengalami stres sebagai reaksi setelah penilaian diberikan.

Selain penelitian Lazarus (1983) yang mengkaji dari stres dari segi penilaian pribadi, para ilmuwan juga mengadakan penelitian yang lebih berorientasi pada stresor yang dihadapi seseorang secara obyektif. Beberapa peneliti melihat stresor sebagai suatu yang dinamik, yang dihasilkan secara episodik, berlangsung terus menerus atau menetap. Sementara yang lain mengkaji stres sebagai suatu yang statik, yang terjadi pada suatu peristiwa yang tersendiri.

Penelitian stres sebagai sesuatu yang dinamik banyak mengkaji mengenai stres kronik (*chronic stress*) dan keruwetan sehari-hari (*daily hassles*) yang menyebabkan stres. Stres kronik terjadi pada situasi hidup yang membutuhkan penyesuaian yang

signifikan dan persisten. Salah satu sumber stres kronik terbesar saat ini adalah stres kerja. Beban kerja yang terlalu berlebihan, waktu lembur yang panjang, kontrol yang kurang, hubungan buruk dengan supervisor dapat menyebabkan kecelakaan kerja, distres emosional, dan masalah kesehatan fisik. Jenis stresor lain adalah keruwetan sehari-hari. Keruwetan sehari-hari merupakan kejadian kecil yang mengecewakan dimana tidak terdapat tanggapan adaptif yang otomatis, terjadi secara tiba-tiba tapi membutuhkan penyesuaian. Misalnya, tiba-tiba terjebak kemacetan lalu lintas, kehilangan kunci mobil, memecahkan botol susu, dan lain-lain.

Salah satu jenis stresor yang paling sering dihadapi oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami seseorang ketika menjadi peserta dalam suatu lingkungan akademik. Dengan kata lain, mereka mengalami stresor yang berasal dari lingkungan akademiknya. Jenis stresor akademik tersebut meliputi masalah individu dengan sosial (*personal and social stressor*), tekanan keuangan (*financial pressure*), beban studi (*workload*) dan pengaturan waktu. Masalah individu dan sosial terjadi ketika mahasiswa memasuki lingkungan akademik. Seorang mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan pelajaran yang dihadapinya, namun juga dengan lingkungan sosial dalam kampusnya. Interaksi sosial yang baik dapat merupakan sumber dukungan sosial dalam menghadapi masalah, namun sebaliknya interaksi sosial yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah bagi individu tersebut. Tekanan keuangan terjadi ketika penyelesaian kuliah membutuhkan banyak biaya. Biaya tersebut tidak hanya meliputi pembayaran biaya penyelenggaraan pendidikan yang diminta pihak administrasi dan buku-buku kuliah, namun juga untuk bersosialisasi dalam lingkungan tersebut. Selain itu, beban studi dan pengaturan waktu juga menimbulkan stres akademik pada mahasiswa. Dunia perguruan tinggi terdiri dari berbagai penyelesaian tugas kuliah dan ujian yang diselenggarakan untuk memenuhi persyaratan kelulusan seseorang. Tugas dan ujian tersebut bukan hal yang mudah dan membutuhkan pengaturan waktu bagi para mahasiswa.

### III. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka individu yang menjadi subyek penelitian ini adalah mahasiswa suatu perguruan tinggi swasta berbasis nilai-nilai keIslaman di Jakarta. Teknik sampling

yang dipergunakan adalah random sampling. Teknik ini dipilih berdasarkan kemungkinan pelaksanaan dan kemampuan generalisasi yang dimilikinya. Subjek penelitian ini lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan yang laki-laki. Sejumlah 152 orang, atau 84,4% dari subjek berjenis kelamin perempuan, sementara hanya sejumlah 26 orang atau 15,6% dari subjek berjenis kelamin laki-laki. Namun hal ini menunjukkan pola umum, di mana jumlah mahasiswa perempuan biasanya memang lebih banyak daripada mahasiswa laki-laki pada program ini. Dari sisi rentang usia, subjek yang mengikuti penelitian ini juga cukup bervariasi. Sebagian besar subjek atau sekitar 93,9% berada pada rentang usia perkuliahan pada umumnya, yaitu pada rentang usia 17-24 tahun. Sekitar 4,9% berada di atas usia 35 tahun ke atas, dengan usia yang tertua adalah 65 tahun.

Penelitian ini dilakukan selama kira-kira satu semester (enam bulan). Sebelum kuesioner digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian sesungguhnya, maka dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas item. Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui nilai diskriminasi item, yaitu berapa besar nilai antar individu yang memiliki skor tinggi dan skor rendah pada suatu kriteria. Pengujian ini menggunakan teknik *inter item consistency*, yaitu dengan menghitung korelasi skor item dengan skor total item. Teknik statistik yang digunakan adalah formula korelasi Pearson's Product Moment. Sedangkan pengujian reliabilitas kuesioner dilihat untuk melakukan seberapa jauh alat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap gejala yang sama. Perhitungan koefisien reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik statistik Alpha Cronbach. Metode analisis yang digunakan untuk mendapatkan gambaran objek penelitian adalah teknik perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan frekuensi. Untuk menjawab masalah penelitian dipergunakan teknik yang akan menguji korelasi dengan menggunakan formula Pearson's Product Moment.

Alat pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang merupakan salah satu jenis alat pengumpulan data yang disampaikan kepada responden atau subyek penelitian melalui sejumlah daftar pertanyaan atau pernyataan yang tertulis mengenai suatu hal. Metode ini merupakan *self-report* yang digunakan karena kemudahan pelaksanaan, dimana subjek

dapat mempertahankan anonimitasnya. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari pertanyaan kuesioner isian dan tertutup (*fixed alternative question*). Pertanyaan isian digunakan untuk mendapatkan data kontrol yang menggambarkan keadaan subjek, sedangkan data tertutup digunakan untuk mengukur dukungan sosial, stres akademik dan perilaku sabar. Dalam penelitian ini akan digunakan bentuk skala yang memiliki berbagai alternatif pilihan jawaban. Pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner terdiri dari pernyataan yang disusun secara acak. Alat tersebut disusun berdasarkan teori yang dipergunakan dalam penelitian ini, untuk mengukur disiplin beribadah, dukungan sosial dan stres akademik. Secara umum, hasil uji coba validitas dan reliabilitas ketiga alat ukur tersebut tergolong baik. Untuk alat ukur yang mengukur disiplin beribadah, hasil pengolahan uji validitas menunjukkan  $r=0,181-0,740$  dan reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,891. Untuk alat ukur yang mengukur dukungan sosial, hasil pengolahan uji validitas  $r=0,454-0,745$  dan reliabilitas alpha cronbach 0,868. Sementara. untuk alat ukur yang mengukur stres akademik, hasil pengolahan uji validitas  $r=0,343-0,766$  dan reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,918.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memperlihatkan bahwa disiplin beribadah memiliki hubungan yang signifikan yang berbanding terbalik dengan stres akademik mahasiswa (dengan  $r=-0,240$ ), data pada tabel 1. Artinya, semakin tinggi disiplin beribadah, semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Sementara itu, dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik mahasiswa (dengan  $r=-0,136$ ). Dengan demikian, tidak terdapat hubungan interaksi antara disiplin beribadah dan dukungan sosial pada stres akademik mahasiswa

Penelitian ini menunjukkan pentingnya disiplin beribadah dalam menghadapi stres akademik. Disiplin beribadah dapat mendatangkan ketenangan dalam menghadapi beban dan masalah yang terjadi di lingkungan akademik di tempat penelitian ini dilakukan. Hal ini sesuai dengan kepercayaan agama yang tercantum dalam Al Qur'an, seperti yang tercantum dalam QS Ar Ra'd 13:28 "(yaitu)

orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." Secara empirik, Pargament (dalam Hasan, 2008) menyatakan dalam bukunya "*The Psychology of Religion and Coping*" alasan bagaimana agama dapat mendukung manusia. Ia melihat bahwa agama dapat memberikan jawaban terhadap masalah kekurangan manusia, terutama ketika manusia mencoba meraih sekuat tenaga hal yang penting melalui pemahaman diri dan pengalaman pribadi atau melalui yang lainnya, tetapi manusia tetap terbatas dan tidak sempurna. Pada saat manusia ditekan melampaui sumber daya langsung yang mereka miliki, manusia akan terpapar pada kerapuhan mendasar dari diri mereka dan dunianya. Untuk hal krisis eksistensial yang paling mendasar, agama dapat memberikan jawaban. Jawaban masalah dapat muncul dalam bentuk dukungan spiritual ketika bentuk dukungan sosial kurang memadai, memberi penjelasan ketika penjelasan lain kurang meyakinkan, dan memberikan perasaan kontrol akhir melalui yang suci ketika kehidupan terasa di luar kontrol, atau sebagai inspirator baru yang penting ketika yang lama tidak lagi dapat memenuhi kebutuhan. Jadi, disiplin beribadah dapat mengantarkan pada komunikasi reguler dengan Tuhan, yang pada waktunya memberi ketenangan ketika manusia menghadapi stres dari masalah yang mereka hadapi.

Dari sisi dukungan sosial, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan stres akademik. Perbedaan ini memperlihatkan adanya perbedaan kontekstual dari lingkungan penelitian yang mempengaruhi hubungan antar kedua variabel ini. Terdapat hal lain yang lebih mempengaruhi stres akademik dibandingkan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pola interaksi kelompok tidak harus mendukung satu sama lainnya dalam menghadapi stres akademik. Dapat terjadi kesenjangan dan kemajemukan pola interaksi dalam kelompok yang membuat anggota kelompok memilih untuk lebih mengandalkan kemampuan individual dibandingkan kelompoknya. Perbedaan anggota kelompok bahkan dapat dianggap sebagai sumber stres dalam lingkungan akademik.

Tabel 1. Pengolahan Data SPSS Korelasi Antar Variabel

		Rtot	MSPSStot	ESSAAtot
Rtot	Pearson Correlation	1.000	.333**	-.240**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001
	N	180.000	180	180
MSPSStot	Pearson Correlation	.333**	1.000	-.136
	Sig. (2-tailed)	.000		.068
	N	180	180.000	180
ESSAAtot	Pearson Correlation	-.240**	-.136	1.000
	Sig. (2-tailed)	.001	.068	
	N	180	180	180.000

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian ini menunjukkan bahwa disiplin beribadah justru lebih berpengaruh dibandingkan dukungan sosial dalam menghadapi stres akademik. Hal ini menunjukkan keberhasilan institusi ini dalam menekankan pentingnya ibadah keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Namun di sisi lain hal ini memperlihatkan bahwa dalam lingkungan ini penanaman nilai untuk menjalankan ibadah dengan penuh disiplin lebih dominan daripada penanaman nilai agar mahasiswa saling memahami dan saling membantu dalam menyelesaikan studinya.

## V. KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Disiplin beribadah dapat memberikan ketenangan ketika menghadapi stres akademik, terlihat dari adanya hubungan yang signifikan antar kedua variabel dalam penelitian ini (dengan  $r=-0,240$ ).
- 2) Hasil penelitian, ini yang tidak mendukung teori yang menyatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, menunjukkan beragamnya variabel yang mempengaruhi stres berdasarkan lingkungan penelitian.
- 3) Penelitian ini mendukung pendapat sebelumnya yang menyatakan bahwa agama (dalam hal ini disiplin beribadah) dapat menjadi alat untuk menghadapi stres (terutama stres akademik) ketika dukungan sosial tidak membantu manusia menghadapi stres yang dimilikinya.

Melihat hal tersebut, maka dapat disarankan hal berikut ini:

- 1) Mahasiswa perlu dilibatkan dalam berbagai kegiatan yang lebih melibatkan kerjasama kelompok.
  - a. Perlu penanaman nilai religius akan pentingnya membina hubungan antar manusia, disamping utamanya membina hubungan dengan Allah SWT, dalam menyelesaikan masalah akademik. Pentingnya membina hubungan antar manusia memang telah ditanamkan dalam sistem pendidikan, tetapi perlu penjelasan lagi bagaimana membina hubungan antar manusia dalam konteks menghadapi stres akademik.
  - b. Sistem pembelajaran perlu dibuat dengan lebih mementingkan pembelajaran kolaboratif (*coloborative learning*). Dengan demikian, mereka dapat lebih saling memahami satu sama lainnya.
  - c. Kegiatan ekstrakurikuler yang membuat mahasiswa dapat bekerja dalam suatu tim perlu ditingkatkan. Dengan demikian, mahasiswa dapat belajar lebih berempati dengan sesama rekannya.
- 2) Perlu dilakukan penelitian ulang yang melibatkan subjek lebih banyak untuk mahasiswa atau populasi lain yang memiliki pola keberagaman yang sama sehingga hasilnya lebih representatif.



### DAFTAR ACUAN/PUSTAKA

- [1] Achmad Mubarak. 2000. Jiwa dalam Al Qur'an. Jakarta: Penerbit Paramadina
- [2] Al Ghazali. 2003. Manajemen Hati. Jakarta: Pustaka Progresif
- [3] \_\_\_\_\_. 1995. Metode Menaklukan Jiwa. Jakarta: Penerbit Karisma
- [4] Albrecht, T dan Adelman, M. 1987. *Communicating Social Support*. Newbury Park: Sage.
- [5] Amir An-Najar. 2001. Ilmu Jiwa dalam Tasawuf. Jakarta: Pustaka Azzam
- [6] Amru Muhammad Khalid. 2003. Sabar dan Bahagia: Tiga Metode Nabi Menata Hati dan Mencerdaskan Emosi. Jakarta: Serambi
- [7] Arraiyah. H. 2002. Sabar: Kunci Surga. Jakarta: Khazanah Baru
- [8] Atwater E. 1983. *Psychology of Adjustment. Personal Growth in a Changing World*. New Jersey: Prentice Hall.
- [9] Aurbach, S.M., dan Grammling, S.E. 1998. *Stress Management: Psychological Foundation*. New Jersey: Prentice Hall.
- [10] Baron, R. A. dan Bynne, D. 2000. *Social Psychology*. New York: McGraw Hill.
- [11] DiMatteo, M.R. & Martin, L.R. 2002. *Health Psychology*. Boston: Allyn & Bacon
- [12] Goleman, D. 1999. Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: Gramedia.
- [13] Greenberg, J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw Hill.
- [14] Guilford, J.B. dan Fruchter, B. 1985. *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. New York: McGraw Hill.
- [15] Ibnu Qayyim Al Jauziyah. 2004. Rahasia Hati, Penyakit Hati dan Obatnya. Jakarta. Penerbit Cendekia
- [16] \_\_\_\_\_. 2005. Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur. Jakarta: Mitra Pustaka.
- [17] Imam Ar-Razi. 2000. Ruh dan Jiwa. Tinjauan Filosofis dalam Perspektif Islam. Surabaya: Risalah Gusti
- [18] Intan Irawati. 2005. Peranan Konsep Diri dan Stres Akademik terhadap Perilaku Sabar Mahasiswa/i Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah – UIN Jakarta. Thesis. Jakarta: Universitas Indonesia.
- [19] Khamenei. A. 2003. Menghias Iman dengan Sabar. Jakarta: Pustaka Zahra.
- [20] Khawajah Nashiruddin Ath Thusi. 2003. Menyucikan Hati Menyempurnakan Jiwa. Jakarta: Pustaka Zahra
- [21] McKeonn, T. dan Lowe, C.R. 1973. *An Introduction to Social Medicine*. New York: F.A. Davis Company.
- [22] Muhammad Utsman Najati. 2001. Jiwa Manusia dalam Sorotan Al Qur'an. Jakarta: Penerbit Cendekia
- [23] \_\_\_\_\_. 2000. Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi. Jakarta: Penerbit Mustaqiim
- [24] Neely, M.E., et al. 2008. *Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being*. Motivation And Emotion. Volume 33, Number 1, 88-97.
- [25] Qardhawi, Y. 2003. Sabar: Sifat Orang Beriman. Jakarta: Robbani.
- [26] Qomari Anwar. 2003. Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam. Jakarta: Al Mawardi Prima
- [27] Sarafino, E. 2002. *Health Psychology*. London: Wiley & Sons
- [28] Sa'id Hawwa. 1998. Mensucikan Jiwa. Jakarta: Robbani Press.
- [29] Selye, H. 1969. *Stress: It's a General Adaption Syndrome*. Psychology Today, bulan September 1969, hal. 25 - 56.
- [30] Shahid Athar. 2000. *Modern Stress and Its Cure from Qur'an Islamic Medicine Article*. Indianapolis: Indiana University School of Medicine
- [31] Syekh Ibnu Taimiyah. 1998. Terapi Penyakit Hati. Jakarta: Gema Insani Press
- [32] Stoltz, P. G, 2000. *Adversity Quotient*. Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta: Grasindo.
- [33] Taylor, S. E. 1999. *Health Psychology*. Boston: McGraw Hill Company
- [34] Verger P., et al. 2008. *Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. Volume 44, Number 8, 643-650.
- [35] Yazid bin Abdul Qadir Jawas. 2008. Prinsip Dasar Islam Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah yang Shahih. Bogor: Penerbit Pustaka At-Taqwa