

**KEMATANGAN BERAGAMA DENGAN TINGKAT STRES PADA
ANGGOTA LEMBAGA DAKWAH KAMPUS (LDK) DI SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana (S1)

Program studi psikologi universitas islam sultan agung semarang



Disusun Oleh:

Dwinda Nur Aini Ramadania Rahman

(30702000067)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KEMATANGAN BERAGAMA DENGAN TINGKAT STRES PADA ANGGOTA LEMBAGA DAKWAH KAMPUS (LDK)

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dwinda Nur Aini Ramadania Rahman
30702000067

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi
Sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi.

26 Agustus 2024

Semarang, 26 Agustus 2024

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Kematangan Beragama dengan Tingkat Stres pada Anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK)

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dwinda Nur Aini Ramadania Rahman

30702000067

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 28 Agustus 2024

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Abdurrohim, S.Psi, M.Si
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M. Psi, Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 Agustus 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya Dwindi Nur Aini Ramadania Rahman dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut

Semarang, 26 Agustus 2024

Yang Menyatakan



METERAI
TEMPEL

CF57CALX323257072

Dwindi Nur Aini Ramadania Rahman

30702000067

UNISSU
جامعة سلطان أبوبنوح الإسلامية

MOTTO

“Maka Sesungguhnya bersama dengan kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S.Al-Insyirah : 5-6)

“Semangatlah dalam hal yang bermanfaat untukmu, minta tolonglah kepada Allah, dan jangan malas (patah semangat).”

(HR.Muslim)

“Kenali kebenaran, maka kamu akan tahu orang-orang yang benar. Benar tidak diukur oleh orang-orangnya, tetapi manusia diukur oleh kebenaran.”

(Ali bin Abi Thalib)



PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

Bapa, mama, kakak, dan adek tersayang yang selalu memberikan dukungan dari jauh, sehingga saya bisa menyelesaikan dan sampai pada tahap ini

Dosen pembimbing saya, Ibu Inhasnuti Sugiasih, M.Psi yang telah memberikan bimbingan dan waktu yang berharga kepada peneliti

Kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam masa pengerjaan penelitian ini

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Terimakasih...



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat hidaya, dan ridho-Nya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Kematangan Beragama dengan Tingkat Stres pada Anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK)”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S-1) Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung.

Peneliti menyadari terdapat beberapa hambatan yang terjadi dalam menjalankan penelitian ini, namun atas rahmat dari Allah SWT, bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekat peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi, terimakasih telah memberikan bimbingan, waktu, saran, dan dukungan dalam Menyusun skripsi.
3. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si. Psi selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan dukungan selama mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan bimbingan, dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama ini.
5. Seluruh staff tata usaha Fakultas Psikologi yang telah memberikan bantuan kemudahan dalam proses administrasi selama perkuliahan.
6. Bapa, Mama, Kak Na, dan Adek saya yang selalu memberikan dukungan secara moral maupun moril dan doa tiada henti sampai peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Seluruh Lembaga Dakwah Kampus (LDK) yang telah membantu dan meluangka waktu untuk melakukan penelitian ini.

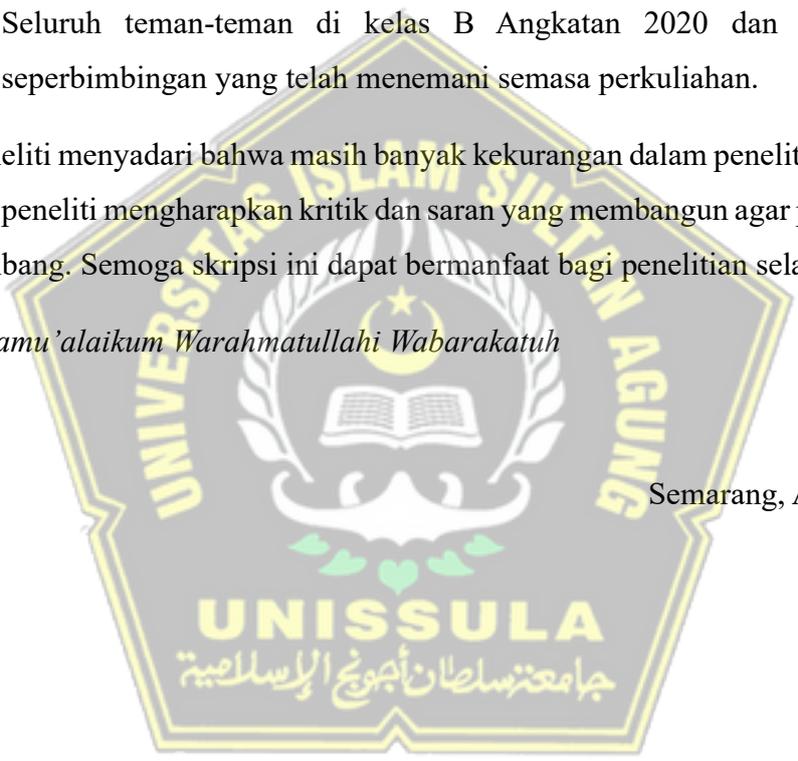
8. Teman-teman Etika Mussalamah, Faarisa Tsaaniasari, Yuliana, dan Catur yang selalu ada dan selalu membantu peneliti selama masa studi di Fakultas Psikologi.
9. Teman-teman Nurhaida, Indi Waras Wati, Syahira Dwi Damayanti, Lisa Marlianiicha, Antique Niez, dan Muhamad Lutfin yang telah menjadi tempat suka duka.
10. Teruntuk Muhamad Sopian yang selalu menemani dalam pengerjaan penelitian ini, terimakasih sudah menjadi *support system*.
11. Seluruh teman-teman di kelas B Angkatan 2020 dan teman-teman seperbimbingan yang telah menemani semasa perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar peneliti dapat berkembang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, Agustus 2024

Peneliti



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Stres.....	7
1. Definisi Stres	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress	8
3. Aspek-Aspek Stres	10
4. Macam-macam stress	12
B. Kematangan Beragama	13
1. Pengertian Kematangan Beragama.....	13
2. Aspek-Aspek Kematangan Beragama.....	14
C. Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Tingkat Stres pada Anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).....	16
D. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Identifikasi Variabel	19
B. Definisi Operasional.....	19
1. Kematangan Beragama.....	19
2. Stres	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)	20
1. Populasi	20
2. Sampel	20
3. Teknik Pengambilan Sampel	21
D. Metode Pengumpulan Data	21
1. Skala Kematangan Beragama.....	21
2. Skala Stres	22
3. Validitas	22
4. Uji Daya Beda	22
5. Reliabilitas.....	23
E. Teknik Analisis.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	24
B. Persiapan Penelitian	25
1. Pembuatan Surat.....	25
2. Penyusunan Alat Ukur.....	25
3. Uji Coba Alat Ukur.....	27
4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	28
5. Penomoran Ulang Aitem	29
6. Pelaksanaan Penelitian	30
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	30
1. Uji Asumsi	31
D. Deskriptif Variabel Penelitian	32
1. Deskriptif Data Variabel Kematangan Beragama.....	33
2. Deskriptif Data Variabel Stres (PSS-10)	34
E. Pembahasan.....	35
F. Kelemahan Penelitian.....	37

BAB V PENUTUP.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
Daftar Pustaka	39
LAMPIRAN.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Kematangan Beragama	21
Tabel 2. Blue Print Skala Stres.....	22
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Kematangan Beragama	26
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Stress Perceived Stress Scale (PSS-10)	27
Tabel 5. Data Subjek Uji Coba.....	27
Tabel 6. Sebaran Nomor Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kematangan Beragama.	28
Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Stress Perceived Stress Scale (PSS-10)	29
Tabel 8. Penomoran Ulang Aitem Skala Kematangan Beragama.....	30
Tabel 9. Rincian Data Subjek Penelitian.....	30
Tabel 10. Uji Normalitas	31
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor	32
Tabel 12. Deskripsi Skor pada Skala Kematangan Beragama	33
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Kematangan Beragama	33
Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala Stres (PSS-10).....	34
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Stres (PSS-10)	35

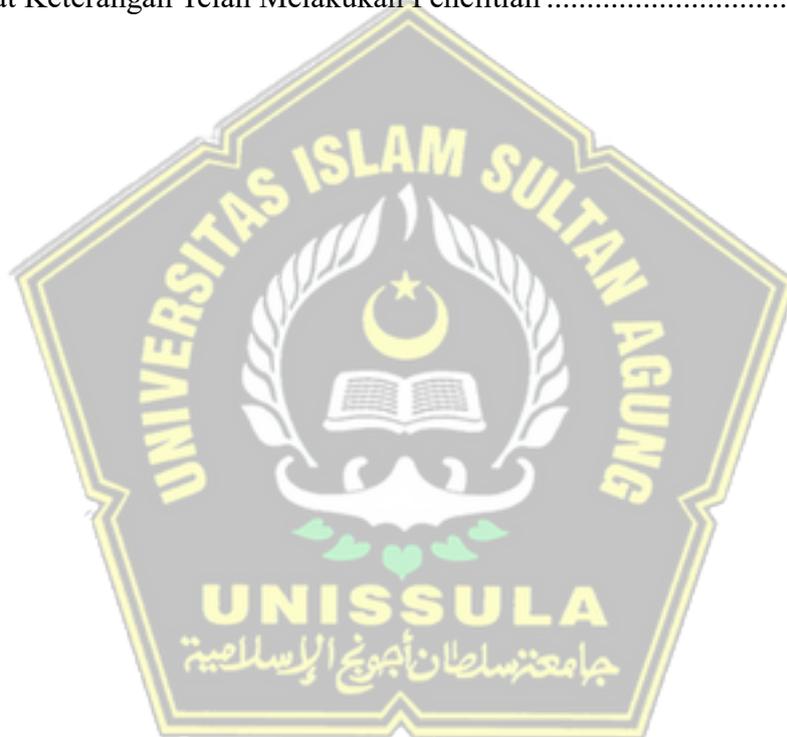
DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kematangan Beragama 34
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Stres (PSS-10)..... 35



DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Uji Coba	42
B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	61
C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	66
D. Skala Penelitian.....	72
E. Tabulasi Data Skala Penelitian	87
F. Hasil Uji Asumsi dan Analisis Data	92
G. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	98



KEMATANGAN BERAGAMA DENGAN TINGKAT STRES PADA ANGGOTA LEMBAGA DAKWAH KAMPUS (LDK)

Oleh :

Dwinda Nur Aini Ramadania Rahman
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email : dwindanurarr@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan beragama dengan tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah LDK FSA UNISSULA, LDK BAI-MA UDINUS dan LDK UKKI UPGRIS yang berjumlah 94 subjek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kematangan beragama dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,872, dan *perceived stress scale* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,827. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kematangan beragama dengan tingkat stres pada Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Hasil dari penelitian ini dihitung menggunakan uji korelasi *pearson*. Dari hasil perhitungan didapat angka signifikansi sebesar 0,226 ($p > 0,01$), dengan angka koefisien korelasi *pearson* r_{xy} sebesar -0,126. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara kematangan beragama dan tingkat stress pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK), sehingga hipotesis ditolak.

Kata kunci : Kematangan Beragama, Stres

**RELIGIOUS MATURITY WITH STRESS LEVEL IN MEMBERS OF
LEMBAGA DAKWAH KAMPUS (LDK)**

By :

Dwinda Nur Aini Ramadania Rahman

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University

Email : dwindanurarr@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between religious maturity and stress levels in members of the Lembaga Dakwah Kampus (LDK). This research uses quantitative methods. The subjects in this research were LDK FSA UNISSULA, LDK BAI-MA UDINUS and LDK UKKI UPGRIS, totaling 94 subjects. The sampling technique used is purposive sampling. The data collection method in this research uses two scales, namely the religious maturity scale with a reliability coefficient of 0.872, and the perceived stress scale with a reliability coefficient of 0.827. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between religious maturity and stress levels at the Campus Da'wah Institute (LDK). The results of this research were calculated using the correlation test pearson. From the calculation results, a significance figure of 0.226 ($p > 0.01$) was obtained, with a correlation coefficient figure pearson r_{xy} is -0.126. From these results it can be seen that there is no relationship between religious maturity and stress levels in members of the Lembaga Dakwah Kampus (LDK), so the hypothesis is rejected.

Keywords: Religious Maturity, Stress

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi memiliki beragam organisasi atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) untuk mengembangkan maupun meningkatkan *softskill* para mahasiswanya. Salah satunya adalah Lembaga Dakwah Kampus atau biasa juga dikenal dengan LDK. Lembaga Dakwah Kampus (LDK) merupakan suatu organisasi yang bergerak di bidang kerohanian Islam yang ada di tiap kampus. Seperti yang terdapat di Universitas Islam Sultan Agung yang memiliki dua Lembaga Dakwah Kampus (LDK) yaitu Forum Silaturahmi Annisa' atau lebih dikenal dengan FSA dan Unit Pengamalan Islam atau lebih dikenal dengan sebutan UPI.

Program kerja yang dimiliki oleh tiap LDK tentu saja berbeda-beda. Mengadakan suatu kajian menjadi program kerja yang dilaksanakan di tiap LDK, kajian sering kali dilaksanakan seminggu sekali, kemudian melaksanakan event besar sebulan atau bahkan setahun sekali. Selain itu LDK juga sering melaksanakan penggalangan dana, melakukan kegiatan sunnah rosul seperti panahan, mentoring yang biasa diisi oleh alumni atau ustadz maupun ustadzah dan membuat konten-konten islami. Banyaknya kegiatan atau program kerja yang dilaksanakan membuat para anggota LDK harus dapat mengatur waktunya supaya tugas-tugas akademik tidak terbengkalai. Minat yang rendah pada mahasiswa untuk mengikuti LDK menyebabkan jumlah anggota di tiap LDK sedikit yang akhirnya mengharuskan tiap anggota untuk memegang lebih dari satu tugas. Mahasiswa yang mengikuti LDK seringkali hanya semangat saat diawal periode, namun setelah itu tidak akan berkontribusi secara aktif lagi (Rahayu, 2020). Selain itu para anggota Lembaga Dakwah Kampus juga diharuskan dapat menyeimbangkan antara kegiatan LDK dan akademik, supaya tidak hanya terfokuskan pada kegiatan LDK. Banyaknya kegiatan yang ada didalam LDK dan sedikitnya anggota yang berpartisipasi aktif menyebabkan para anggota Lembaga Dakwah Kampus mengalami stres.

Stres merupakan suatu hal yang biasa terjadi pada tiap individu di seluruh dunia. Stres menjadi suatu hal biasa yang dialami oleh tiap individu di kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami stress akan mempengaruhi segala aktivitas yang dilakukannya. Apabila seseorang mengalami stress hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dirinya.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 terdapat hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan/atau depresi (Putri dkk., 2020). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia sebanyak 71%, dengan sumber stress pada kehidupan kampus sebesar 28,60% dengan salah satunya disebabkan oleh organisasi sebesar 3% dari total (Virgianto et al., 2023). Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa organisasi juga menjadi salah satu penyebab stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti organisasi tentu saja tidak hanya terfokus pada akademik yang dijalannya, tetapi juga dengan tugas-tugas yang ada di organisasi. Apabila mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak terbiasa dengan kesibukan yang dijalannya maka dapat menyebabkan stress.

Maramis (Saputri & Sugiharto, 2020) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mempengaruhi keseimbangan individu, apabila tidak mampu untuk menyelesaikan maka dapat membuat individu terkena gangguan jiwa maupun badan (Saputri, 2019). Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila individu tidak terbiasa akan suatu hal yang baru maka dapat mempengaruhi psikis dan fisik tiap individu. Stres sudah menjadi hal biasa dikalangan mahasiswa apalagi untuk mahasiswa yang memang biasa disebut sebagai mahasiswa kura-kura (kuliah rapat-kuliah rapat) yakni mahasiswa yang aktif berorganisasi dan menghabiskan waktunya di organisasi.

Stres tentu saja juga dialami oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Peneliti melakukan wawancara pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Hasil dari wawancara pada 3 individu yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

“Tentunya pernah mengalami stres, hal yang buat jadi stress itu anggota tertulis banyak banget, tapi yang aktif sedikit banget, terus juga mikir kedepannya LDK ini bakal ada yang nerusin atau engga ini sampai sekarang hal yang masih sering buat stres, lebih stres lagi pas ada yang bilang gak mau lanjut di periode selanjutnya di depan banyak orang, karena takutnya yang lain pada ikutan. Tuntutan di akademik sama di LDK membuat stres karena harus bisa membagi waktu dan ngejar nilai akademik. Stres yang dirasakan nyerang ke psikologis sama biologis juga sih, kalau untuk psikologis lebih ke tingkat emosi apalagi dihadapkan oleh permasalahan yang ada di LDK, saat ada yang ngeroasting, ketika suara ku gak didengar, dan ketika ada anggota yang menghilang tanpa ada kabar tapi aku Cuma bisa nahan emosiku tersebut takut malah pas aku keluarkan mereka pada keluar dari LDK, takut gagal pastinya sih karena takut menghancurkan apa yang sudah dibangun oleh alumni. Kalau biologis lebih ke pusing. Saat stress aku lebih biarin diri mengeluarkan emosi itu dengan nangis sendiri di kamar supaya lega. Kalau untuk melukai diri paling ya Cuma mukul kepala, mukul Kasur atau jambak rambut setelah itu aku biarin sendiri karena nanti akan tenang dengan sendirinya. Alasan saya tetap bertahan karena merasa ada tanggung jawab yang harus diselesaikan dan merasa apa yang sudah dijalankan harus diselesaikan.”

Individu selanjutnya yang peneliti wawancara menyebutkan bahwa:

“Stres tentu pernah ini juga sekarang lagi stress hahaha, penyebabnya mungkin karena iklim LDK yang kurang tercipta dengan baik, seperti ketidakseimbangan antara kuantitas SDM dengan beban kerja atau target yang akhirnya mempengaruhi jam kerja. Selain itu menurut saya karena tidak adanya patokan pasti atau level competency dalam proses penjurangan SDM yang akhirnya mempengaruhi kualitas SDM. Saya juga merasa stres dengan tuntutan akademik dan tuntutan di LDK karena harus menyelesaikan keduanya. Saat stres yang dirasakan biasanya hati tidak tenang karena memikirkan banyak hal. Bentuk stress lebih ke psikologis daripada biologis karena ada perasaan takut gagal, ingin menangis, marah, dan sebagainya yang akhirnya memicu sakit kepala dan magh. Kalau pas stress yang saya lakukan cukup menenangkan diri sendiri, setelah itu mungkin curhat atau minta saran dan yang terakhir mengafirmasi diri sendiri dengan kalimat-kalimat positif sehingga kepercayaan diri muncul kembali. Saya bertahan di LDK karena masih ada tanggung jawab yang belum diselesaikan.”

Individu yang terakhir yang saya wawancarai memberi pernyataan sebagai berikut:

“Stres pas di LDK tentu pernah, mungkin jam kerja karena penyebabnya bersangkut paut dengan orang-orang yang lain ketika ada agenda rapat malah dating telat dan telatnya membuat agenda rapat molor 2 sampai 3 jam, membuang waktu saya. Selain itu juga ada beberapa seperti saya merasa ada beberapa orang yang mengandalkan tenaga saya yang paling maksimal sehingga terforsir habis, saya merasa dituntut untuk harus bisa selalu berpartisipasi dalam acara-acara proker. Saya merasa bahwa tuntutan dalam akademik dan LDK membuat stres jadi harus benar-benar membuat rencana yang matang untuk menyelesaikan keduanya. Saat stres membuat saya merasa takut jika gagal, merasa gundah ketika yang saya lakukan tidak maksimal, membuat suasana hati tidak stabil ketika ada orang yang membuat kesalahan rasanya hanya ingin marah saja terkadang saat pulang ke kos saya merasa terlalu Lelah dan saat istirahat pun masih kepuikiran. Yang saya lakukan saat stres saya pulang ke kos untuk tidur terkadang membeli jajan dan minum yang saya sukai. Selain itu saya sambil scroll tiktok dan drakor biar gak kepikiran dan stres banget. Untuk sampai melukai diri saya tidak pernah. Kenapa tetap mau bertahan di LDK karena saya nyari pengalaman dan mau belajar lebih banyak karena adanya wadah kayak LDK bisa mengembangkan softskill dan memperluas koneksi.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ketiganya mengalami stres selama berada di Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Individu kedua merasa bahwa beban atau target kerja yang ada di Lembaga Dakwah Kampus (LDK) yang diikuti sangat tidak sesuai dengan jam kerja apalagi belum dengan segala tugas-tugas kuliah yang juga harus diselesaikan. Ini dikarenakan ada program kerja yang memang sudah ditentukan timelinenya tetapi tidak sesuai dengan kuantitas dan kualitas anggota yang ada di Lembaga Dakwah Kampus (LDK) tersebut. Bentuk stres ketiganya lebih cenderung mengarah ke psikologis seperti ketidakstabilan emosi, merasa takut gagal yang akhirnya dari bentuk psikologis ini mempengaruhi biologis seperti sakit kepala dan sakit mag. Hal ini dapat mempengaruhi keseimbangan individu dikarenakan tidak dapat menyeimbangkan waktu antara organisasi dan perkuliahan yang dijalani.

Salah satu faktor yang dapat menurunkan stres adalah kematangan beragama. Tingkat pemahaman keagamaan yang dimiliki tiap individu akan mempengaruhi strategi dalam menyelesaikan suatu masalah (Indirawati, 2006). Maka dari itu seseorang yang memiliki tingkat kematangan beragama tidak akan

larut dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialaminya dan mengalami stres. Clark dalam Sabiq (2020) mengemukakan pengertian kematangan beragama merupakan suatu pengalaman dari batin individu untuk berjumpa dengan Tuhan dimana akan dibuktikan dalam kehidupan individu tersebut (Sabiq, 2020). Dengan berbagai macam kegiatan atau program kerja yang dimiliki oleh Lembaga dakwah kampus selalu memiliki nilai-nilai Agama yang tinggi, maka dari itu mahasiswa yang mengikuti LDK memiliki pemahaman yang lebih terkait Agama yang artinya memiliki tingkat kematangan beragama yang baik. Maka dari itu kematangan beragama memiliki keterkaitan dengan stress yang dimiliki anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

Penelitian sebelumnya mengenai stres dan kematangan beragama sudah pernah dilakukan oleh Sofia pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan antara Kematangan Beragama dan Koping Stres pada Mahasiswa Akhir di UII” didapatkan hasil bahwa kematangan beragama dapat mereduksi penggunaan koping negatif diantaranya adalah *substance use*, *behavioral disengagement* dan *self-blame* (Sofia, 2018). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Frianty dkk (2015) dengan judul “Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Strategi Coping pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang” mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara kematangan beragama dengan strategi *coping* dengan hasil r sebesar 0,443 yang berarti semakin tinggi kematangan beragama pada santriwati maka semakin tinggi strategi *coping* menuju kepada *problem focused coping* saat santriwati bermasalah. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Tarigan VVB (2022) dengan judul “Hubungan antara Kematangan Beragama dengan *Coping Stress* pada Guru SLB-B” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kematangan beragama dengan *coping stress* pada guru SLB-B di Kota Medan dengan nilai koefisien sebesar 0,556. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan populasi yang akan diteliti.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin lebih mengetahui lebih dalam lagi terkait hubungan antara kematangan beragama dan tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kematangan beragama dan tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK)?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan antara kematangan beragama dan tingkat stress pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan dan menambah literasi maupun sumbangan ilmiah untuk menambah pengembangan dalam ilmu psikologi klinis. Serta penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang memiliki keterkaitan.

2. Manfaat Praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk masyarakat umum untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan antara kematangan beragama dan tingkat stres pada Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Definisi Stres

Istilah stres mulai dikenal dari abad keempat belas dengan arti “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”, istilah stress baru diartikan sebagai suatu “kekuatan atau tekanan” pada abad kesembilan belas tetapi istilah stress baru dikaitkan dengan kondisi manusia di bidang ilmiah pada tahun 1930 sampai saat ini (Gaol, 2016). Selye sebagai ilmuwan pertama yang mengidentifikasi stress sebagai suatu gejala dari suatu penyakit yang tidak memiliki spesifik. Stress dianggap suatu hal yang biasa terjadi pada manusia dikutip dari Ridner, Selye (Musabiq & Karimah, 2018) mengemukakan bahwa apabila tidak ada stress, maka tidak ada kehidupan pula. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa sangat tidak mungkin apabila seorang manusia tidak mengalami stress.

Canon (Gaol, 2016) menjelaskan stress sebagai gangguan homeostasis yang dapat mengakibatkan perubahan fisiologis maupun psikologis. Sedangkan menurut Sarafino (dalam Saputri & Sugiharto, 2020) stress sebagai suatu situasi yang terjadi pada individu dengan lingkungannya yang akhirnya menciptakan suatu jarak dari segala tuntutan yang berakar dari banyak situasi seperti sumber daya biologis, psikologis dan sosial individu tersebut. Ahli lain, Looker dan Gregson menjelaskan stress adalah suatu peristiwa yang terjadi pada manusia saat ada sesuatu yang tidak sesuai dengan tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk menyelesaikannya (Seto dkk., 2020). Cofer & Appley (Virgianto dkk., 2023) stress merupakan suatu kondisi saat individu merasa integritas dirinya berada dalam keadaan yang berbahaya, sehingga menyebabkan individu harus mengarahkan energi yang lebih besar untuk melindungi diri. Stress merupakan suatu keadaan yang memiliki tekanan sehingga mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang (Bau dkk., 2022). Lazarus (Seto dkk., 2020) mengemukakan bahwa stress suatu keadaan yang mempengaruhi fisik

maupun psikologis yang akan memberikan ancaman potensial pada gangguan fisik dan psikologis. Stres sering terjadi di kalangan mahasiswa penyebabnya bukan hanya dikarenakan akademik. Menurut Ross, Niebling, dan Heckert (2008) Mahasiswa memiliki empat sumber stres diantaranya adalah interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan (Musabiq & Karimah, 2018).

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa stres dapat didefinisikan sebagai suatu tekanan yang terjadi pada individu yang akan mempengaruhi keadaan fisiologis maupun psikologis individu tersebut.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Smet (dalam Aditama, 2017) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres sebagai berikut :

- a. Kondisi individu adalah suatu situasi yang benar terjadi pada diri individu seperti, usia, genetik, jenis kelamin, sosial-budaya, sosial ekonomi dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian berarti perbedaan antara individu satu dengan yang lainnya seperti sikap, sifat dan perilaku.
- c. Sosial-kognisi bermula dari dukungan lingkungan sekitar pada individu yang akhirnya dapat membantu individu mengontrol dirinya.
- d. Hubungan dengan lingkungan, memperlihatkan bagaimana dukungan dari lingkungan dapat mempengaruhi respon individu dalam menerima dukungan tersebut.
- e. Strategi *coping* adalah cara bagaimana individu menyelesaikan suatu permasalahan yang dialaminya.

Santrock (dalam Sari, 2019) memaparkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stress sebagai berikut :

a. Beban terlalu berat, konflik dan frustrasi

Pekerjaan yang terlalu berat dapat menyebabkan individu tidak berdaya yang akhirnya menyebabkan stres. Individu yang mengalami hal ini akan merasakan kelelahan secara fisik dan emosional.

b. Faktor kepribadian

Individu yang memiliki tipe kepribadian A cenderung akan mengalami stress dikarenakan memiliki jiwa yang kompetitif sangat berlebihan, mudah tersulut emosi, dan memiliki keinginan yang kuat.

c. Faktor kognitif

Stress terjadi tergantung dengan bagaimana individu menilai suatu kejadian secara kognitif.

Barseli (dalam Harjuna & Magistarina, 2021) menjabarkan beberapa faktor-faktor stres sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, dalam faktor eksternal terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stress yaitu beban belajar yang meningkat, dorongan memiliki prestasi yang banyak, tingkat status sosial, dan orangtua yang cenderung mendorong untuk memiliki kemampuan di banyak aspek.

b. Faktor Internal

Faktor internal atau bisa diketahui sebagai faktor yang berasal dari dalam diri terdapat beberapa faktor internal yang mempengaruhi pola pikir yang dimiliki, kepribadian, dan keyakinan berkaitan dengan pemikiran individu terhadap mempersepsikan suatu hal berdasarkan pengalaman-pengalam hidup yang telah dilalui (kematangan beragama).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres diantaranya adalah kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial-kognisi, hubungan dengan lingkungan,

strategi coping, beban terlalu berat, konflik, dan frustrasi, faktor kepribadian, faktor kognitif, faktor internal dan faktor eksternal.

3. Aspek-Aspek Stres

Stres menurut Cohen, Kamarck dan Mermelstein (dalam Sonya, 2019) terdapat tiga aspek stress diantaranya:

- a. Perasaan yang Tidak Bisa Diprediksi (*feeling of unpredictability*)
Ketika individu memiliki perasaan yang tidak bisa diprediksi sebelumnya, akan membuat individu merasakan keputusasaan dan tidak memiliki tenaga untuk menyelesaikan, apalagi suatu keadaan yang terjadi secara tiba-tiba.
- b. Perasaan yang Tidak Bisa Dikontrol (*feeling of uncontrollability*)
Perasaan ini akan terjadi apabila individu dihadapkan oleh keadaan yang tidak bisa dikontrol akan mengakibatkan individu tidak bisa mengendalikan diri. Saat seseorang mengalami tuntutan dari luar (eksternal) akan memberikan efek pada perilakunya dan dijadikan sebagai pengaman.
- c. Perasaan Penuh Beban (*feeling of overloaded*)
Perasaan ini sering dialami oleh individu. Saat individu dihadapkan oleh keadaan atau peristiwa yang sulit untuk diatasi maka perasaan penuh beban sering kali muncul. Perasaan yang dirasakan yaitu perasaan sedih, cemas, dan lain-lain.

Sarafino dan smith (2012) mengemukakan terdapat dua aspek stress, yaitu :

- a. Aspek Biologis
Aspek biologis pada stress menimbulkan gejala fisik. Gejala fisik yang terjadi pada individu dapat berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, gangguan kulit, gangguan pencernaan dan mengeluarkan keringat secara berlebihan. Gejala fisik yang terjadi biasanya ditandai dengan pernafasan dan detak jantung tidak teratur, cemas, gugup, otot-otot tegang, maag, gelisah dan lain sebagainya.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis pada stress adalah gejala psikis. Gejala psikis yang terjadi pada individu karna stress sebagai berikut :

1) Gejala Kognisi (pikiran)

Individu yang mengalami stress akan mengganggu proses berpikir individu yang mengakibatkan dapat terjadinya gangguan daya ingat perhatian, dan konsentrasi.

2) Gejala emosi

Saat individu mengalami stress maka akan mempengaruhi kestabilan emosi individu tersebut. Individu yang mengalami stress akan merasakan gejala seperti mudah marah, depresi, merasa sedih, dan berlebihan dalam mencemaskan segala sesuatu.

3) Gejala tingkah laku

Saat gejala ini terjadi individu akan mengeluarkan tingkah laku negative dikarenakan stress yang akhirnya menyebabkan individu mengalami masalah pada hubungan interpersonal. Contoh gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit untuk rileks, intensitas merokok meningkat, kehilangan minat, sulit berkerja sama, dan lebih banyak mengonsumsi alcohol.

Menurut Busari (2014) aspek-aspek dari stress sebagai berikut :

a. Kognitif

Dalam aspek ini akan tercipta pikiran yang mengganggu ditandai dengan sulit untuk berkonsentrasi dan menurunnya daya ingat.

b. Afektif

Dalam aspek afektif akan memunculkan perasaan tidak nyaman, seperti sedih, marah, emosi yang tidak dapat dikontrol dan rasa khawatir yang berlebih.

c. Behavioral

Aspek behavioral akan menimbulkan suatu reaksi yang bertolak belakang dengan sifat asli dari individu tersebut, seperti sindividu yang terbiasa bersosialisasi akan menarik diri dari keramaian.

d. Fisiologis

Dalam aspek fisiologis akan memunculkan respon-respon stress yang memiliki keterkaitan dengan fisik individu, seperti sakit kepala, sakit perut, nyeri.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dari stres yakni aspek biologis, aspek psikologis, aspek kognitif, aspek afektif, aspek behavioral, dan aspek fisiologis.

4. Jenis-jenis stres

Menurut Berney dan Selye (dalam Asih, 2018) stres dibagi menjadi empat yaitu:

- a. *Eustress* yang merupakan respon positif terhadap stress. Individu yang dapat merespon stress secara positif pastinya akan melewati suatu masalah dengan baik dan tidak mengalami stress yang berlebih.
- b. *Distress* yang merupakan respon negatif dari stress. Individu yang mengalami *distress* akan menghasilkan lebih banyak dampak negatif. Menurut Winkleman (Misra & Castillo, 2004) menjelaskan terkait *distress* secara fisik akan menyebabkan kurangnya energi pada tubuh secara persisten, sakit kepala, dan nafsu makan berkurang.
- c. *Hyperstress* merupakan stress yang sulit diatasi oleh individu dikarenakan memiliki efek luar biasa dengan volume berlebihan.
- d. *Hypostress* merupakan stress yang terjadi ketika individu merasa bosan dengan kehidupannya yang tidak memiliki tantangan sehingga dapat menimbulkan stres.

Sri Kusmiati dan Desminiarti (dalam Musradinur, 2016) mengemukakan terdapat empat jenis stress diantaranya:

- a. Stres fisik dalam hal ini stress disebabkan oleh suatu hal yang berkaitan dengan keadaan fisik individu seperti suhu yang terlalu tinggi atau rendah dan sinar atau cahaya yang terlalu terang.
- b. Stres kimiawi, penyebab dari stress ini adalah ketidakseimbangan zat kimia dalam tubuh yang akan mempengaruhi kemampuan tubuh.

- c. Stres mikrobiologi, stres ini disebabkan oleh bakteri atau virus yang menimbulkan penyakit.
- d. Stres fisiologik merupakan stress yang terjadi akibat gangguan fungsi jaringan organ yang menyebabkan fungsi tubuh tidak normal.

Menurut Nekoranec & Mosenca (Munthe et al., 2023) memaparkan beberapa jenis stres, yaitu:

- a. Stres dasar merupakan stres yang terjadi dari ketegangan yang terjadi pada individu, emosional, keluarga, atau sosial.
- b. Stres akut adalah stres yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental individu.
- c. Stres kumulatif merupakan stres yang terjadi secara berkelanjutan yang akan meningkat dari waktu ke waktu sehingga membuat individu tertekan.
- d. Stres insiden kritis merupakan stress yang terjadi secara tidak terduga, dan mengalami persepsi ancaman kehidupan.

Dari uraian di atas terkait jenis-jenis dari stres dapat diketahui bahwa banyak jenis-jenis stress. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis stres yaitu *eustress*, *distress*, *hyperstress*, *hypostress*, stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologi, stres fisiologik, stres dasar, stres akut, stress kumulatif, dan stres insiden kritis.

B. Kematangan Beragama

1. Pengertian Kematangan Beragama

Kematangan beragama menjadi suatu hal yang sangat penting dalam terciptanya suatu perilaku individu. Allport (Misuari dkk., 2020) menjelaskan pengertian kematangan beragama sebagai perilaku keberagamaan yang tercipta melalui suatu pengalaman. Menurut Baharuddin & Mulyono (2008) kematangan beragama suatu pandangan yang memiliki sifat dinamis dari sistem mental yang terbentuk dari

pengalaman kemudian tercipta pandangan hidup, tanggapan serta penyesuaian diri (Misuari dkk., 2020).

Anshari menjelaskan bahwa kematangan beragama dilihat dari kesadaran dan keyakinan agama yang teguh, menganggap bahwa agama yang dianut merupakan suatu hal yang benar serta membutuhkan agama dalam kehidupannya (Zulkarnain, 2019). Dalam hal ini ketakwaan tiap individu menjadi tolak ukur kematangan iman sesuai dengan al-qur'an (Mukhlis dkk., 2023). Hawi (Febriani dkk., 2023) memaparkan definisi kematangan beragama sebagai suatu pengalaman hidup yang terstruktur dan segala tingkah laku yang diwarnai oleh kesadaran beragamanya.

Mulyono (Sabiq 2020) menjelaskan ciri-ciri yang matang dalam beragama berdasarkan ayat yang ada di Al-Qur'an yaitu sangat cinta kepada Allah yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah ayat 165, memiliki keimanan yang kuat dan senantiasa beribadah serta mengabdikan diri kepada Allah terdapat pada Q.S. Al-Baqarah ayat 194, bersikap jujur walaupun pada lawan terdapat pada Q.S. Al'Maidah ayat 2 dan masih banyak lagi ayat yang menjelaskan terkait kematangan beragama (Sabiq, 2020).

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kematangan beragama merupakan suatu perilaku individu berdasarkan pengalaman yang akan menciptakan seseorang memiliki keteguhan beragama.

2. Aspek-Aspek Kematangan Beragama

Allport (dalam Sari, 2019) mengemukakan enam aspek kematangan beragama yaitu :

a. Memiliki kemampuan melakukan differenisasi

Semakin berkembangnya suatu kehidupan maka diferensiasi juga makin bercabang dan bervariasi yang mengakibatkan semua pengalaman yang dimiliki, rasa dan kehidupan beragama semakin kompleks yang membuat pemikiran individu semakin kritis.

b. Berkarakter dinamis

Agama mampu untuk mengendalikan dan menunjukkan segala motif-motif dan aktivitas. Individu yang matang beragama akan menjadikan agamanya sebagai motivasi intrinsik dalam kehidupannya.

c. Memiliki konsistensi moral

Individu dengan matang beragama akan selalau konsisten dan produktif dalam menjalankan perintah Allah SWT, serta menjauhi segala maksiat yang telah dilarang Allah.

d. Memiliki kemampuan komprehensif

Individu yang memiliki kematangan beragama akan memiliki pandangan hidup yang utuh dan universal.

e. Integral

Kematangan beragama dapat mengintegrasikan dengan aspek-aspek lain yang ada dalam kehidupan.

f. Heuristik (semangat mencari kebenaran dan mengabdikan kepada Tuhan)

Individu dengan matang beragama akan selalu mencari kebenaran dan selalu menambah pemahamannya terkait agamanya.

Mukhlis dkk (2023) menjabarkan beberapa aspek yang dapat mencapai kematangan beragama yang ideal diantaranya sebagai berikut:

- a. Aspek *ideological* atau *doctrine*: pada aspek ini saat seseorang percaya akan adanya Tuhan.
- b. Aspek *intellectual* atau *knowledge*: individu memiliki dorongan untuk memperdalam pengetahuannya terkait agama.
- c. Aspek *ritualistic*: pengetahuan yang sudah didapatkan akan dijalankan untuk ritual peribadatan.
- d. Aspek *experiential* atau *emotion*: melaksanakan ritual ibadah dengan khushyuk menciptakan perasaan terhibur dan ketenangan batin.
- e. Aspek *consequential* atau *athics*: paham mempraktikkan keagamaan yang menciptakan suatu emosi yang mempengaruhi perilaku.
- f. Aspek *community*: melakukan perkumpulan keagamaan.

Abdurrahim dkk (2019) memaparkan beberapa aspek-aspek dari kematangan beragama, sebagai berikut:

- a. Aspek pikiran: individu yang memiliki kematangan beragama memiliki pemahaman prinsip dasar agama, sadar akan ketebatasan ilmu yang dimiliki.
- b. Aspek perasaan: individu memiliki rasa syukur, dapat bersabar, dan memiliki toleransi yang tinggi.
- c. Aspek tindakan: individu melakukan ibadah dan peduli.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kematangan beragama memiliki berbagai aspek diantaranya adalah diferendiasi yang baik, motivasi kehidupan beragama yang dinamis, pelaksanaan ajaran agama yang konsisten dan produktif, pandangan hidup yang komprehensif, integral dalam memaknai kehidupan, dan semangat mencasi kebenaran, mengabdikan kepada Tuhan, aspek *ideological* atau *doctrine*, aspek *intellectual* atau *knowledge*, aspek *ritualistic*, aspek *experiential* atau *emotion*, aspek *consequential* atau *athics*, aspek *community*, aspek pikiran, aspek perasaan, dan aspek tindakan.

C. Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Tingkat Stres pada Anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK)

Perguruan tinggi bukan hanya menjadi wadah untuk menambah ilmu pengetahuan saja tetapi juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk menambah softskill yaitu dengan mengikuti beragam organisasi yang ada. Salah satu organisasi yang ada di perguruan tinggi yakni Lembaga Dakwah Kampus atau biasa dikenal dengan sebutan LDK. LDK menjadi tempat mahasiswa untuk lebih mengembangkan religiusitas tiap mahasiswa.

Anggota Lembaga Dakwah Kampus dikenal sebagai individu yang memiliki pemahaman yang baik terhadap agamanya dan selalu menambah ilmu tiap minggunya serta selalu mengamalkan sunnah-sunnah yang ada dalam Agama.

Individu yang memiliki peningkatan pemahaman keagamaan akan mempengaruhi strategi dalam menghadapi masalahnya (Indirawati, 2006). Individu yang memiliki kematangan beragama akan bisa mengontrol segala masalah yang dihadapinya supaya tidak mengalami stres berat. Stres merupakan suatu hal yang biasa dialami oleh tiap individu dimuka bumi. Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa tertekan baik dari sisi psikologis maupun fisiologis. Terdapat empat sumber stress yang dialami oleh mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan.

Rendahnya kematangan beragama pada individu akan membentuk suatu lingkungan yang tidak sehat dalam perjalanan hidup seorang mahasiswa dikarenakan masih dalam tahap pencarian jati diri yang apabila salah dalam pergaulan dapat memicu pada perilaku yang kurang bermoral (Indirawati, 2006a). Maka dari itu seseorang harus matang dalam beragama supaya saat mengalami stress dapat menyelesaikan masalahnya dengan kepala dingin. Tidak jarang pula individu yang mengalami stres melakukan suatu hal yang membahayakan dirinya seperti minum alkohol secara berlebihan hingga tidak jarang sampai melakukan bunuh diri.

Kematangan beragama dapat memberikan pengaruh pada kesehatan jiwa tiap individu (Zulkarnain, 2019). Maka dari itu, seseorang dengan kematangan beragama yang baik akan memiliki ketenangan jiwa yang dapat membuat terhindar dari perilaku yang tidak baik. Kematangan beragama dapat mempengaruhi konsep diri, mengubah cara berpikir dan cara berinteraksi dengan orang lain (Mukhlis dkk., 2023). Kematangan beragama yang ditunjukkan dengan sikap taqwa, tawakal dan Ikhlas akan mempengaruhi kepribadian individu yaitu rasa percaya diri, kualitas emosi, motivasi untuk berprestasi, dan kematangan sosial (Febriani dkk., 2023). Individu yang memiliki kematangan beragama yang tinggi akan memiliki ketenangan jiwa, merasakan ketentraman dalam jiwanya, dapat menanggung segala masalah yang dihadapi, dan meningkatnya rasa percaya diri, sebaliknya apabila seseorang dengan kematangan beragama yang rendah akan merasa tidak bersemangat dalam menjalani kehidupannya dan lebih mudah pesimis dalam

menghadapi permasalahan hidup (Wahyuni, 2011). Hal ini dapat disimpulkan bahwa kematangan beragama sangat mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki tiap individu.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan negatif antara kematangan beragama dan stres. Semakin tinggi tingkat kematangan beragama maka semakin rendah tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Azwar (2012) menjelaskan variabel sebagai segala sesuatu yang peneliti tetapkan untuk dipelajari supaya mendapatkan pengetahuan baru sehingga dapat ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel tergantung (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*):

1. Variabel tergantung (Y) : Stres
2. Variabel Bebas (X) : Kematangan Beragama

B. Definisi Operasional

1. Kematangan Beragama

Kematangan beragama merupakan suatu kondisi yang tercipta dari pengalaman-pengalaman yang telah dilakukan oleh individu yang akan menambah keimanan individu pada agamanya. Kematangan beragama dalam penelitian ini akan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Allport (1953) yaitu memiliki kemampuan melakukan differenisasi yang baik, berkarakter dinamis, memiliki konsistensi moral, memiliki kemampuan komperhensif, integral, dan heuristik. Meskipun teori dari Allport sudah dikemukakan dari tahun 1953 namun teori ini masih sering digunakan pada penelitian terkini seperti pada penelitian Sari (2019).

Tinggi rendahnya kematangan beragama pada individu akan dilihat dari skor total yang didapatkan. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat kematangan beragama individu. Sebaliknya, semakin rendah skor maka semakin rendah pula tingkat kematangan beragama yang dimiliki oleh individu tersebut.

2. Stres

Stres merupakan suatu tekanan pada individu yang mempengaruhi keadaan fisiologis maupun psikologis yang terjadi pada individu tersebut. Pengukuran

stres dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikemukakan oleh Cohen, dan Williamson (1988). Dalam *Perceived Stress Scale* (PSS) terdapat tiga aspek yakni *feeling of unpredictability* (tidak terduga), *feeling of uncontrollability* (tidak terkendali) dan *feeling of overloaded* (beban berlebihan). Aspek yang telah dikemukakan oleh Cohen dan Williamson sudah ada sejak tahun 1988 namun masih sering digunakan pada penelitian-penelitian terkini seperti pada penelitian Manita dkk (2019).

Tinggi rendahnya stres pada setiap individu dilihat dari skor total yang diperoleh. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dimiliki oleh anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Sebaliknya, apabila skor yang diperoleh rendah, maka semakin rendah pula Tingkat stres yang dimiliki oleh anggota Lembaga Dakwah Kampus.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memenuhi kriteria sesuai dengan penelitian yang akan diteliti yang kemudian akan ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah anggota LDK FSA UNISSULA, LDK BAI-MA UDINUS, dan LDK UKKI UPGRIS dengan jumlah 227 anggota.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan penelitian (Amin dkk., 2023). LDK yang menjadi sampel yaitu LDK FSA UNISSULA, LDK BAI-MA UDINUS, dan LDK UKKI UPGRIS. Sampel pada penelitian ini memiliki karakteristik sedang menjadi anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK) minimal selama satu periode baik menjadi pengurus maupun anggota. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 144 anggota LDK.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Purposive sampling adalah teknik mengambil sampel dengan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini sampel yang diperlukan adalah sedang menjadi pengurus maupun anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK) minimal selama satu periode kepengurusan yakni selama 12 bulan.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Menurut Azwar (2010) skala adalah pernyataan maupun pertanyaan tertulis yang digunakan supaya mendapatkan informasi dari responden. Terdapat dua skala pada penelitian ini yaitu skala kematangan beragama dan skala stres.

1. Skala Kematangan Beragama.

Kematangan beragama diukur dengan skala kematangan beragama dikembangkan oleh Rupika (2019) yang memiliki reliabilitas baik, yaitu sebesar 0,898. Skala ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Allport (1984). Aitem-aitem disusun dengan pernyataan *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif). Dalam skala ini terdapat empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Tabel 1. Blue Print Skala Kematangan Beragama

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Memiliki kemampuan melakukan differenisasi	2	2	4
2.	Berkarakter dinamis	3	3	6
3.	Memiliki konsistensi moral	4	3	7
4.	Memiliki kemampuan komprehensif	2	2	4
5.	Integral	2	1	3
6.	Heuristik	2	3	51
	Total	15	14	29

2. Skala Stres

Skala stres menggunakan *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) dikemukakan oleh Cohen, dan Williamson (1988) yang diterjemahkan oleh Anandyajati (2019). Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,855. Pada skala ini terdiri dari dua macam pernyataan yaitu pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Skala ini memiliki enam alternatif pilihan jawaban diantaranya TP (Tidak Pernah), J (Jarang-jarang), K (Kadang-kadang), SR (Sering), HS (Hampir Selalu) dan SL (Selalu).

Tabel 2. Blue Print Skala Stres

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Tidak terduga (<i>feeling of unpredictability</i>)	2	1	3
2.	Tidak terkendali (<i>feeling of uncontrollability</i>)	2	1	3
3.	Beban berlebih (<i>feeling of overloaded</i>)	2	2	4
	Total	6	4	10

3. Validitas

Validitas merupakan suatu cara untuk mengetahui akurasi kelayakan suatu tes atau skala untuk digunakan dalam suatu penelitian (Azwar, 2012). Kemampuan alat ukur bergantung pada valid-tidaknya suatu alat ukur dalam mencapai target pengukuran. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan validitas isi yang mana aitem akan dinilai secara rasional oleh *professional judgement*. Validitas isi digunakan untuk mengetahui seberapa layak aitem yang akan diukur dan apakah aitem dapat mewakili keseluruhan komponen yang diukur (Azwar, 2012).

4. Uji Daya Beda

Uji daya beda merupakan cara untuk mengetahui sejauh mana aitem yang akan diukur dapat membedakan individu yang sesuai dengan aspek yang diukur (Azwar, 2000). Instrumen dapat digunakan apabila memiliki indeks daya beda dengan kategori baik. Pada penelitian ini apabila

korelasi aitem sebesar 0,30 artinya memuaskan, dan apabila korelasi aitem kurang dari 0,30 dianggap daya beda rendah.

5. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Reliabilitas merupakan sejauhmana suatu pengukuran dapat menghasilkan alat ukur yang dapat dipercaya (Azwar, 2012). Suatu pengukuran dapat dipercaya apabila hasil dari penelitian dengan kelompok subjek yang sama memiliki hasil yang relative sama. Koefisien reliabilitas cenderung mengacu pada hasil positif (+), realibilitas dengan angka 1,0 memiliki arti bahwa terdapat konsistensi pada hasil ukur.

Penelitian ini menentukan reliabilitas dengan menggunakan Teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* melalui program *Packages for Social Sciences* (SPSS) untuk penghitungan statistik.

E. Teknik Analisis

Data yang telah didapatkan dalam penelitian ini tidak dapat langsung digunakan. Menganalisis suatu data sebelum digunakan sangat diperlukan. Maka dari itu data yang telah diperoleh akan di analisis menggunakan teknik pengolahan data *pearson product moment* dan melakukan perhitungan teknik analisis data dengan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS). Peneliti menggunakan Teknik analisis tersebut untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kematangan beragama dengan tingkat stress yang dialami anggota Lembaga dakwah kampus (LDK).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan suatu hal yang perlu dilakukan peneliti untuk dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya dalam sebuah penelitian. Tahap ini dilakukan untuk lebih mengetahui terkait penelitian yang dilakukan secara rinci dan mendetail. Tahap pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menentukan Lembaga Dakwah Kampus (LDK) yang akan diteliti. Dalam data yang dimiliki oleh Forum Silaturahmi Lembaga Dakwah Kampus (FSLDK) Semarang Raya terdapat 25 (dua puluh lima) Lembaga Dakwah Kampus (LDK) Dimana dibagi menjadi 4 wilayah yaitu wilayah A (kota Semarang-kabupaten Semarang), wilayah B (Kendal-Pekalongan), wilayah C (Kudus-Blora-Grobogan), wilayah D (Salatiga-Magelang). Peneliti memilih 3 (tiga) LDK dari wilayah A diantaranya Forum Silaturahmi Annisa UNISSULA (FSA UNISSULA) 55 anggota dan pengurus, BAI Matholi'ul Anwar UDINUS (BAI MA UDINUS) 114 anggota dan pengurus, dan Unik Kegiatan Kerohanian Agama Islam UPGRIS (UKKI UPGRIS) dengan 58 anggota dan pengurus.

Populasi dari 3 (tiga) LDK sebanyak 227 anggota LDK, dengan sample sebanyak 144 anggota LDK. Setelah menentukan LDK yang hendak diteliti, peneliti melakukan wawancara pada 2 (dua) orang pengurus, dan 1 (satu) anggota. Penelitian dilaksanakan melalui grup-grup LDK. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan kegiatan-kegiatan keagamaan yang dilakukan dapat tercipta kematangan beragama yang akan menurunkan tingkat stress yang dimiliki tiap anggota LDK. Adapun hal-hal yang menjadi pertimbangan peneliti menjadikan Lembaga Dakwah Kampus sebagai tempat penelitian adalah:

- a. Permasalahan mengenai stres yang akan diteliti terdapat pada (Lembaga Dakwah Kampus) LDK.
- b. Peneliti mendapatkan izin dari ketua-ketua Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

- c. Peneliti sebelumnya anggota LDK, berdasarkan dari observasi yang dilakukan kebanyakan anggota merasa stress dengan pola kerja di LDK.

B. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan supaya menghindari kesalahan yang akan terjadi dalam penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan yaitu:

1. Pembuatan Surat.

Pembuatan surat menjadi tahapan yang penting dan wajib untuk dilakukan saat melakukan penelitian. Tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan lokasi yang ingin dituju. Tahap kedua yaitu mengurus surat izin yang diurus oleh staff tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang ditujukan pada Ketua Umum FSA UNISSULA, Ketua Umum BAI-MA UDINUS, dan Ketua Umum UKKI UPGRIS, setelah itu peneliti meminta surat perizinan penelitian untuk melakukan penelitian di LDK FSA UNISSULA dengan nomor surat: 1436/C.1/Psi-SA/VIII/2024, LDK BAI-MA UDINUS dengan nomor surat: 1437/C.1/Psi-SA/VIII/2024, dan LDK UKKI UPGRIS dengan nomor surat: 1438/C.1/Psi-SA/VIII/2024.

2. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kematangan beragama dan skala stres PSS-10. Aitem pada skala kematangan beragama terdapat 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Sedangkan dalam skala stres PSS-10 terdapat 6 pilihan jawaban yaitu TP (Tidak Pernah), J (Jarang-jarang), K (Kadang-kadang), SR (Sering), HS (Hampir Selalu), dan SL (Selalu). Pernyataan dalam penelitian ini terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Skor dari skala kematangan beragama aitem *favourable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1, skor aitem *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. Skor dari skala stres PSS-10 aitem *favourable* yaitu TP = 1, J = 2, K = 3, SR = 4, HS = 5,

SL = 6, skor aitem *unfavourable* yaitu TP = 6, J = 5, K = 4, SR = 3, HS = 2, SL = 1.

a) Skala kematangan beragama

Skala kematangan beragama disusun dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Allport (1984). Skala ini dikembangkan oleh Rupika (2019). Aspek-aspek dari kematangan beragama adalah memiliki kemampuan melakukan differenisasi, berkarakter dinamis, memiliki konsistensi moral, memiliki kemampuan komprehensif, integral, dan heuristik. Skala kematangan beragama memiliki 29 aitem pernyataan yang terdiri dari 15 aitem *favourable* dan 14 aitem *unfavourable*. Distribusi sebaran aitem skala kematangan beragama terdapat pada tabel 3, sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Kematangan Beragama

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Memiliki kemampuan melakukan differenisasi	1, 7	16, 22	4
Berkarakter dinamis	2, 8, 13	17, 23, 4	6
Memiliki konsistensi moral	3, 10, 14, 27	18, 24, 28	7
memiliki kemampuan komprehensif	15, 19	29, 11	4
Integral	20, 25	5	3
Heuristik	21, 26	6, 9, 12	5
Total	15	14	29

b) Skala Stres

Skala stres dalam penelitian ini menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) berdasarkan Cohen dan Williamson (1988) diterjemahkan oleh Anandyajati (2019). Terdapat 3 aspek dalam skala ini yaitu tidak terduga (*feeling of unpredictability*), tidak terkendali (*feeling of uncontrollability*), dan beban berlebih (*feeling of overloaded*). Dalam PSS-10 terdapat 10 pernyataan dengan 6 aitem

favourable dan 4 aitem *unfavourable*. Distribusi sebaran aitem skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) terdapat pada tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Stress *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Tidak terduga (<i>feeling of unpredictability</i>)	1, 6	5	3
Tidak terkendali (<i>feeling of uncontrollability</i>)	2, 9	4	3
Beban berlebihan (<i>feeling of overloaded</i>)	3, 10	7, 8	4
Total	6	4	10

3. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur di uji coba guna mengetahui nilai reliabilitas alat ukur dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 07 Juli sampai 14 Juli 2024 melalui *Google Form* (Link: <https://forms.gle/weBQhkuf1sP7bM9aA>). Link *google form* dibagikan melalui *WhatsApp Group* LDK dan chat personal. Responden yang diperoleh dalam uji coba sebanyak 50 anggota LDK. Setelah data uji coba terkumpul, peneliti melakukan analisis statistik *alpha Cronbach* untuk menghitung tingkat reliabilitas sedangkan untuk mengetahui daya beda aitem peneliti menggunakan Teknik analisis korelasi *product-moment* Pearson. Penghitungan dilakukan menggunakan program SPSS versi 25. Data subjek uji coba dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Data Subjek Uji Coba

No	Nama LDK	Jumlah yang Mengisi
1	FSA UNISSULA	20
2	BAI-MA UDINUS	28
3	UKKI UPGRIS	2
	Total	50

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

a) Skala Kematangan Beragama

Dalam skala ini terdapat 29 aitem, dengan 20 aitem memiliki tingkat daya beda tinggi dan 9 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\geq 0,3$. Aitem berdaya beda rendah memiliki korelasi sebesar -0,204 sampai 0,227, sedangkan aitem berdaya beda tinggi memiliki nilai korelasi antara 0,321 sampai 0,684 dengan hasil koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,872. Distribusi sebaran uji daya beda aitem skala kematangan beragama dapat dilihat pada tabel 5, sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Nomor Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kematangan Beragama.

Aspek	Aitem		DBT	DBR	Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>			
Memiliki kemampuan melakukan differenisasi	1*, 7	16*, 22*	1	3	4
Berkarakter dinamis	2*, 8, 13	17, 23*, 4*	3	3	6
Memiliki konsistensi moral	3, 10, 14, 27*	18, 24, 28	6	1	7
Memiliki kemampuan komprehensif	15, 19	11, 29	2	0	4
Integral	20*, 25	5	2	1	3
Heuristik	21, 26*	6, 9, 12	4	1	5
Total			20	9	29

Keterangan : (*) aitem yang memilki daya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

b) Skala Stres

Skala stres dalam penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang memiliki 10 aitem dengan tingkat daya

beda tinggi dan tidak ada aitem yang memiliki tingkat daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\geq 0,3$. Aitem dengan daya beda tinggi berkisar 0,328 sampai 0,721 dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,827. Distribusi sebaran uji daya beda skala stres dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Stres Perceived Stress Scale (PSS-10)

Aspek	Aitem		DBT	DBR	Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>			
Tidak terduga (<i>feeling of unpredictability</i>)	1, 6	5	3	-	3
Tidak terkendali (<i>feeling of uncontrollability</i>)	2, 9	4	3	-	3
Beban berlebih (<i>feeling of overloaded</i>)	3, 10	7, 8	4	-	4
	TOTAL		10	-	10

Keterangan :

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

5. Penomoran Ulang Aitem

Setelah melakukan uji coba, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah penomoran ulang aitem. Dalam penomoran ulang, aitem yang memiliki daya beda rendah akan di eliminasi atau tidak digunakan, sedangkan aitem yang memiliki daya beda tinggi akan digunakan pada penelitian yang akan dilaksanakan. Pada skala stress PSS 10 tidak dilakukan penomoran ulang aitem dikarenakan tidak ada berdaya beda rendah. Penomoran ulang skala kematangan beragama dapat dilihat pada tabel 7, sebagai berikut:

Tabel 8. Penomoran Ulang Aitem Skala Kematangan Beragama

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Memiliki kemampuan melakukan differenisasi	7(4)		1
Berkarakter dinamis	8(5), 13(10)	17(13)	3
Memiliki konsistensi moral	3(1), 10(7), 14(11)	18(14), 24(17), 28(19)	6
Memiliki kemampuan komprehensif	15(12), 19(15)	29(20), 11(8)	4
Integral	25(18)	5(2)	2
Heuristik	21(16)	6(3), 9(6), 12(9)	4
TOTAL	10	10	20

6. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024 sampai 08 Agustus 2024. Penelitian dilakukan secara *online* dengan menyebarkan link *google form* (Link: <https://forms.gle/BhTCS4KqiLnXrmXC6>). Link disebarkan melalui *WhatsApp Group* dan chat pribadi ke anggota-anggota LDK. Penelitian ini melakukan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yakni Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dalam penelitian sampel yang didapat sebanyak 94 anggota LDK. Rincian data responden sebagai berikut:

Tabel 9. Rincian Data Subjek Penelitian

No	Nama LDK	Jumlah yang Mengisi
1	FSA UNISSULA	35
2	BAI-MA UDINUS	42
3	UKKI UPGRIS	17
	Total	94

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian dan memperoleh data yang diinginkan, data yang didapat akan di analisis. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini terdapat dua macam yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Dalam uji asumsi akan

dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, yang mana keduanya dilakukan untuk mendapatkan asumsi dasar dari Teknik korelasi.

1. Uji Asumsi

Dalam penelitian ini akan melakukan rangkaian uji asumsi dengan melakukan uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian dilakukan menggunakan SPSS versi 25 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data dari variabel masing-masing. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Dengan taraf distribusi apabila skor signifikansi mencapai $>0,05$ dikatakan normal. Hasil perhitungan uji normalitas terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sig(p-value)	p	Interpretasi
Stres (PSS-10)	0,089	0,065	$>0,050$	Berdistribusi normal
Kematangan beragama	0,076	0,200	$>0,050$	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa variabel stress mendapatkan hasil KS-Z sebesar 0,089 dengan signifikansi 0,065 ($>0,050$). Pada variabel kematangan beragama dengan hasil KS-Z sebesar 0,076 dengan signifikansi 0,200 ($>0,050$). Dapat disimpulkan dari tabel bahwa variabel stres dan variabel kematangan beragama berdistribusi normal dikarenakan taraf signifikansi $>0,050$.

b. Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk dapat mengetahui hubungan antara kedua variabel, apakah linier atau tidak linier secara signifikan. Suatu variabel akan dianggap linier apabila hasil taraf signifikan lebih kecil atau sama dengan $\leq 0,05$. Hasil uji linear pada penelitian ini menghasilkan F_{linier} sebesar 1,685 dengan signifikansi (sig) sebesar 0,199

($\geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan kematangan beragama memiliki korelasi tidak linier dikarenakan hasil dari taraf signifikansi lebih besar atau sama dengan $0,05$ ($\geq 0,05$).

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson* dengan pertimbangan data statistik parametrik. Tujuan dalam uji hipotesis untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung. Hipotesis dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kematangan beragama dan stres pada anggota LDK. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* yang telah dilakukan didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,126$ dengan taraf signifikansi $p=0,226$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kematangan beragama dengan stress pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

D. Deskriptif Variabel Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui Gambaran atau perkiraan rentang skor yang didapatkan didalam penelitian. Untuk mengkategorisasikan hasil skor subjek peneliti menggunakan model distribusi normal. Hal ini dilakukan untuk dapat menempatkan subjek kedalam setiap kelompok, sesuai dengan posisi penempatannya sesuai dengan suatu kontinum berdasarkan variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi. Norma kategorisasi skor dapat dilihat pada tabel 9, sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskriptif Data Variabel Kematangan Beragama.

Skala kematangan beragama memiliki 20 aitem dengan rentang skor sekitar 1 sampai 4. Pada skala ini skor minimum yang didapatkan subjek ialah 20 dari (20×1) dan skor maksimum ialah 80 dari (20×4) . Rentang skor skala yang didapat adalah 60 dari $(80 - 20)$. Untuk nilai standar deviasi diperoleh dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $((80 - 20) : 6) = 10$, dan hasil *mean* hipotetik 50 didapat dari $((80 + 20) : 2)$

Sedangkan deskripsi skor empirik skala kematangan beragama yaitu skor maksimum empirik ialah 80, skor minimum empiric ialah 50, mean empirik 66,68 dan nilai standar deviasi empirik sebesar 6,591. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel dibawah sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Skor pada Skala Kematangan Beragama

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	50	20
Skor Maksimum	80	80
<i>Mean</i> (M)	66,68	50
Standar Deviasi	6,591	10

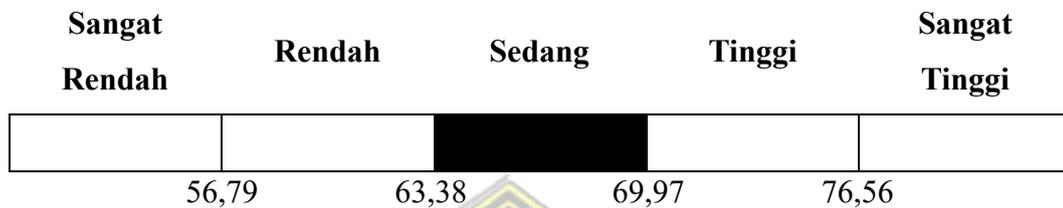
Berdasarkan hasil perbandingan antara *mean* empirik skala kematangan beragama dapat diketahui rerata (*mean*) lebih tinggi dari data *mean* hipotetik pada kategori sedang yakni 66,68. Untuk norma kategorisasi kematangan beragama dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Kematangan Beragama

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$76,56 < X$	Sangat tinggi	7	7,4%
$69,97 < X \leq 76,56$	Tinggi	23	24,5%
$63,38 < X \leq 69,97$	Sedang	35	37,2%
$56,79 < X \leq 63,38$	Rendah	22	23,4%
$X \leq 56,79$	Sangat Rendah	7	7,4%
	Total	94	100%

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skala kematangan beragama dapat disimpulkan bahwa terdapat 7 subjek yang memiliki skor sangat rendah (7,4%), 22 subjek yang memiliki skor rendah (23,4%), skor sedang

terdapat 35 subjek (37,2%), 23 subjek memiliki skor tinggi (24,5%), dan 7 subjek memiliki skor sangat tinggi (7,4%). Dari sebaran data tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata skor kematangan beragama pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK) yakni skor sedang. Rincian hasil dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kematangan Beragama

2. Deskriptif Data Variabel Stres (PSS-10)

Perceived Stress Scale (PSS-10) memiliki 10 aitem dengan rentang skor 1 sampai 6. Skor minimum yang didapatkan subjek adalah 10 dari (10 X 1), sedangkan skor maksimum adalah 60 dari (10 X 6). Untuk rentang skor skala ialah 50 dari (60-10). Dengan nilai standar deviasi dihitung dengan cara skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $((60-10):6) = 8,33$, dan hasil *mean* hipotetik sebesar 35 $((60+10):2)$.

Sedangkan pada data empirik didapatkan skor minimum sebesar 10, skor maksimum empirik 48, skor *mean* empirik 29,85, dan nilai standar deviasi empirik 8,255. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala Stres (PSS-10)

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	10	10
Skor Maksimum	48	60
<i>Mean</i> (M)	29,85	35
Standar Deviasi	8,255	8,33

Berdasarkan pada hasil perbandingan antara *mean* empirik dan hipotetik dapat diambil kesimpulan bahwa skor *mean* hipotetik skala stres (PSS-10) lebih tinggi daripada *mean* empirik yakni sebesar 35 pada kategori sedang. Rincian kategorisasi dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Stres (PSS-10)

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$42,23 < X$	Sangat Tinggi	9	9,6%
$33,97 < X \leq 42,23$	Tinggi	17	18,1%
$25,72 < X \leq 33,97$	Sedang	44	46,8%
$17,46 < X \leq 25,72$	Rendah	19	20,2%
$X \leq 17,46$	Sangat Rendah	5	5,3%
	Total	94	100%

Berdasarkan tabel norma kategorisasi diatas, didapatkan data sebanyak 5 subjek dengan skor sangat rendah (5,3%), 19 subjek dengan skor rendah (20,2%), 44 subjek dengan skor sedang (46,8%), 17 subjek dengan skor tinggi (18,1%), dan 9 subjek dengan skor sangat tinggi (9,6%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata skor stres (PSS-10) anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK) adalah sedang. Rincian hasil dapat dilihat dari bagan berikut:

**Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Stres (PSS-10)**

UNISSULA

جامعة الإسلام في الإسلامية

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan beragama dengan tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil angka koefisien korelasi *pearson* sebesar -0,126 dengan taraf signifikansi (*sig*) sebesar 0,226 ($p > 0,001$). Hal ini dapat diketahui bahwa hipotesis tidak diterima dan tidak ada hubungan antara kematangan beragama dengan tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hipotesis penelitian tidak diterima. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kematangan beragama dengan tingkat stres pada anggota Lembaga Dakwah

Kampus (LDK). Hipotesis ditolak karena pertama, aitem pada skala kematangan beragama yang dimiliki kurang tegas untuk menggambarkan tiap aspek hal ini dikarenakan peneliti tidak melakukan modifikasi pada aitem skala tersebut. Selain itu aitem-aitem skala yang normatif dan *social desirability* yang tinggi yang menyebabkan subjek lebih memilih jawaban yang sesuai dengan norma masyarakat untuk memberikan kesan positif. Contohnya seperti salah satu aitem yang berbunyi “tidak masalah bagi saya berteman dengan orang yang berbeda agama”, tentu subjek akan menjawab sangat setuju atau setuju dikarenakan Indonesia yang sudah pasti sangat menjunjung Bhinneka Tunggal Ika yang tidak memandang perbedaan. Kemudian pada aitem “ibadah sholat yang saya lakukan membuat saya melaksanakan kebaikan dan meninggalkan keburukan” dalam aitem ini kebanyakan subjek pasti memilih sangat setuju atau setuju dikarenakan memang sudah diajarkan sedari kecil bahwa dengan melaksanakan sholat seseorang akan meninggalkan keburukan meski pada kenyataannya masih banyak yang melakukan kemaksiatan.

Selain itu, dengan ditolaknya hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa dengan seringnya mengikuti kegiatan keagamaan maka anggota LDK akan memiliki kematangan beragama yang lebih baik. Allport (1953) menjelaskan bahwa kematangan beragama tumbuh atau tercipta dari pengalaman-pengalaman hidup yang telah di jalani oleh tiap individu. Seseorang yang memiliki kematangan beragama juga memiliki keteguhan, keimanan, dan keyakinan pada nilai-nilai agama. Mahasiswa yang mengikuti LDK merupakan mahasiswa aktif dimana harus terbiasa untuk membagi waktu antara kegiatan yang ada di LDK dengan perkuliahan.

Kedua, belum adanya penelitian terkait kematangan beragama dengan tingkat stress menyebabkan peneliti kurang menembak sesuai dengan konsep yang dimaksud. Penelitian yang sering ditemukan adalah hubungan kematangan beragama dengan *coping stress*. Dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Emma Indirawati (2006) dengan hasil ada hubungan positif antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi *coping*, dimana semakin tinggi kematangan beragama maka semakin tinggi kecenderungan *Problem Focused*

Coping. Selain itu, perbedaan latar belakang dan kondisi kultur memungkinkan menjadi salah satu faktor hipotesis ditolak

Pada penelitian ini memiliki hasil perolehan skor skala kematangan beragama terdapat pada kategori sedang. Perolehan skor sedang memiliki arti bahwa pada penelitian ini subjek cenderung dapat menjadikan pengalaman hidup sebagai acuan dalam menjalankan kehidupan dan cukup memiliki keyakinan akan nilai-nilai agama. Sedangkan perolehan skor pada stres yaitu skor sedang, berarti subjek cenderung dapat mengendalikan hal-hal negatif yang terjadi pada dirinya.

F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, sebagai berikut :

1. Pada tahap wawancara peneliti hanya mewawancarai dari satu LDK saja yakni LDK FSA UNISSULA yang mengakibatkan tidak mendapat gambaran yang terjadi dari LDK lainnya.
2. Ruang lingkup dalam penelitian sangat kecil hanya mengambil 3 LDK dari 25 LDK yang tercatat di Forum Silaturahmi Lembaga Dakwah Kampus Daerah (FSLDKD) Semarang Raya.
3. Stres yang dimaksud dalam penelitian tidak spesifik, sehingga kurang dapat menyampaikan maksud stres pada responden.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kematangan beragama dengan tingkat stres pada Lembaga Dakwah Kampus (LDK). Dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian tidak diterima karena antara kematangan beragama dengan tingkat stres tidak berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa anggota LDK memiliki kematangan beragama yang baik dan tingkat stres yang masih dapat dikendalikan dengan menyeimbangkan berdasarkan pengalaman hidup.

B. Saran

Ada beberapa saran yang dikemukakan peneliti sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Berikut saran-saran yang dikemukakan:

1. Bagi Anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK)

Diharapkan dapat melakukan manajemen waktu yang baik dikarenakan banyaknya program kerja yang ada LDK supaya tidak mengalami stres dikarenakan tugas yang didapat dan dapat melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik. Dapat selalu melakukan kegiatan keberagamaan yang sesuai dengan syariat agama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti-peneliti yang memiliki ketertarikan serupa untuk dapat melakukan penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian, dan menambah atau memperbanyak sampel untuk mendapatkan hasil yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Abdurrahim, C., Supriatna, M., & Sunarya, Y. (2019). Analisis Skala Kematangan Perilaku Beragama pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Berasrama. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Reseaech*, 3(1), 1–6. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/379/233
- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal eL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory*. 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Febriani, A. F., Suhendri, & Rosidi. (2023). Hubungan Religiusitas dan Kematangan Beragama Dengan Kepribadian Siswa MAN 1 Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5, 5216–5221.
- Frianty, R., Yudiani, E., Prodi, Islam, P., Ushuluddin, F., Islam, D. P., Raden, U., & Palembang, F. (2015). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang (Relationship Between Religious Maturity With Coping Strategies on Female Students At the Boarding School Al-Lathifiyyah. *Psikologi Islami*, 1(1), 59–70.
- Gaol, N. T. L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.

- Indirawati, E. (2006a). *Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping*. 3(2), 69–92.
- Indirawati, E. (2006b). Hubungan antara Kematangan Beragama dengan kecenderungan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 69–92.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Misuari, A. A., Razak, A., Nurdin, M. N. H., & Ridha, A. A. (2020). Kematangan Dan Toleransi Beragama Pada Anggota Organisasi Islam Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 9–16. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.75>
- Mukhlis, Z. F., Syahidin, & Kosasih, A. (2023). Kematangan Beragama Perspektif Al- Qur ' an : Tafsiran Ayat Tematik Tentang Taqwa. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an & Tafsir*, 5(2), 227–245.
- Munthe, I. H. N., Julmasita, R., & Lestari, D. (2023). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan: Studi Kasus : Kantor Camat Na IX-X Labuhanbatu Utara. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi, dan Manajemen (JIKEM)*, 3(2), 3165–3178.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. 20(2), 75–83.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). *Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students*. 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Rahayu, R. T. (2020). *PENGARUH TINGKAT KEAKTIFAN MAHASISWA DALAM LEMBAGA DAKWAH KAMPUS TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA*. Universitas Islam Indonesia.

- Sabiq, A. F. (2020). Analisis Kematangan Beragama dan Kepribadian serta Korelasi dan Kontribusinya terhadap Sikap Toleransi. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 23–49.
- Saputri, K. A. (2019). *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019*. 101–122.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 4(1), 101–122. <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sari, R. (2019). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kematangan Beragama dengan Kompetensi Interpersonal Pada Aktivis Dakwah Kampus UIN SUSKA Riau*. <http://repository.uin-suska.ac.id/23855/>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sofia, D. H. N. N. (2018). *Hubungan antara Kematangan Beragama dan Koping Stres pada Mahasiswa Akhir di UII*. Universitas Islam Indonesia.
- Sonya, A. M. (2019). *Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa*.
- Tarigan VVB. (2022). *Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Coping Stress Pada Guru Slb-B*. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i4.626>
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Wahyuni, I. W. (2011). Hubungan Kematangan Beragama dengan Konsep Diri Kegiatan Pengabdian Masyarakat. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 8(1), 1–8. <https://journal.uir.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/1532>
- Zulkarnain. (2019). *Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf*. 10(2), 305–325.