

## ***Mindfulness* sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres**

**Heni Handayani\*, Agus Abdul Rahman, Sarbini**

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

\*e-mail: heni.h1997@gmail.com

### **Abstrak**

Pandangan santri yang menganggap tata tertib pesantren sebagai beban aktivitas dan tekanan serta merasa dirinya tidak mampu untuk melaksanakan tata tertib tersebut mengakibatkan timbulnya *stress* pada santri. Perilaku keagamaan santri menunjukkan bahwa santri memiliki *religiusitas* yang tinggi namun kemampuan santri dalam menghadapi *stressor* rendah. Berdasarkan data awal melaporkan bahwa perilaku dan kebiasaan santri dalam melaksanakan ritual keagamaan dan tata tertib pesantren menunjukkan perilaku *mindlessness* sehingga peneliti berasumsi bahwa *mindfulness* dapat menjadi moderator untuk menaikan hubungan *religiuitas* dan menurunkan *stress*. Desain penelitain ini menggunakan analisis berganda dengan model interaksi MRA (*Moderated Regression Analysis*) dengan jumlah sample 257 terdiri dari siswa Tsanawiyah, Aliyah dan Kuliah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *religiusitas* dengan *stress* dengan  $\alpha = 0.017 < 0.05$ ,  $R^2 = 0.24$  (24%),  $t = -1.067$  dan *mindfulness* terbukti dapat menjadi variabel moderator yang menguatkan hubungan *religiusitas* dengan *stress* dengan  $R_1 = 0.24$  (24%) dan  $R_2 = 0.861$  (86.1%).

**Kata Kunci:** *mindfulness*, *religiusitas*, *stress*, santri

<b>Artikel Diterima:</b> Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	<b>Artikel Direvisi:</b> Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	<b>Artikel Disetujui:</b> Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	<b>Publikasi Online:</b> Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022
---	---	--	---

## ***Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress***

### **Abstract**

The view of the santri who considered the boarding school order as a burden of activity and pressure and felt that they were unable to carry out the order resulted in stress on the students. The students' religious behavior shows that santri have high religiosity but the ability of students to face low stressors. Based on preliminary data, it was reported that the behavior and habits of the students in carrying out religious rituals and boarding school discipline showed mindlessness behavior so that researchers assumed that mindfulness could be a moderator to increase the relationship of religiosity and reduce stress. This research design uses multiple analysis with the MRA interaction model (*Moderated Regression Analysis*) with a sample size of 257 consisting of students Tsanawiyah, Aliyah and Lectures. The results of this study indicate that there is a relationship between religiosity and stress with  $\alpha = 0.017 < 0.05$ ,  $R^2 = 0.24$  (24%),  $t = -1.067$  and mindfulness can prove to be a moderator variable that strengthens the relationship with stress religiosity with  $R_1 = 0.24$  (24%) and  $R_2 = 0.861$  (86.1%).

**Keywords:** *mindfulness*, *religiosity*, *stress*, *santri*

<b>First Received:</b> Available Online on 29 July 2022	<b>Revised:</b> Available Online on 29 July 2022	<b>Accepted:</b> Available Online on 29 July 2022	<b>Published:</b> Available Online on 29 July 2022
---	--	---	--

## Pendahuluan

Pesantren dapat dipahami sebagai lembaga pendidikan dan pengajaran agama, umumnya dengan cara klasikal, di mana seorang kiai mengajarkan ilmu agama Islam kepada murid-murid berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam bahasa Arab oleh Ulama Abad pertengahan (Susan, 2016). Dalam setiap pesantren baik pesantren salafiyah, khalafiyah maupun pesantren modern tidak pernah terlepas dari peraturan yang diberlakukan untuk santri, meskipun peraturan internal tersebut tidak bisa di formulasikan sebagai peraturan yang baku atau menyeluruh bagi setiap pondok pesantren. Menurut Riyanto (2015) hal tersebut disebabkan karena masing-masing pesantren memiliki budaya atau karakter yang berbeda-beda dan hal tersebut merupakan hak setiap pesantren dalam mengatur internal lembaganya. Maka dari itu tak ada aturan yang seragam bagi pesantren namun tujuan tetap sama yaitu untuk mengajarkan islam dan melatih kemandirian

Seperti pesantren lain, pondok pesantren Annur pun memiliki peraturan tata tertib yang wajib dilaksanakan oleh semua santri tanpa terkecuali. Peraturan tersebut terbagi menjadi 2 yaitu peraturan yang bersifat akademik dan peraturan yang mengatur kegiatan harian santri dari mulai bangun hingga tidur kembali. Peraturan tersebut dibuat dan diwajibkan bagi seluruh santri agar *religiusitas* santri seperti nilai keagamaan dan pengalaman keagamaan santri lebih tinggi dibandingkan dengan nilai keagamaan individu yang tidak pesantren. Sehingga mereka bisa mengatur diri untuk tetap komitmen dengan prinsip keagamaan mereka. Menurut Mangun wijaya (1990) *religiusitas* merupakan aspek personal dari kehidupan seseorang yang beragama. *Religiusitas* hanya dapat dihayati dari dalam, lebih menekankan rasa hormat dan

kepasrahan kepada Tuhan. Sekilas nampak *religiusitas* ini sulit di ukur dan dinilai dari luar, namun *religiusitas* individu dapat diukur dari aspek-aspek kehidupan seseorang ditengah pergaulan sosialnya.

Menurut Glock dan Stark (1969) dimensi *religiusitas* meliputi lima hal yaitu 1) keyakinan (*ideological*); 2) praktek agama (*ritualistic*); 3) pengalaman keberagamaan (*experiential*); 4) pengetahuan (*intellectual*); dan 5) pengamalan (*quensequential*). Berdasarkan penelitian awal pada santri pondok pesantren Annur perilaku keberagamaan, keyakinan, pengalaman keberagamaan, pengetahuan dan pengalaman keberagamaan santri menunjukkan *religiusitas* yang tinggi.

Dalam menjalankan aturan internal pesantren diharapkan santri dapat menjalankan aturan pesantren tersebut secara sukarela sebagaimana mestinya agar tujuan pesantren dapat tercapai (Riyanto, 2015). Namun pada wawancara yang dilakukan pada santri Pondok Pesantren Annur 1 Malangbong di dapatkan hasil bahwa santri menganggap peraturan tersebut sebagai beban aktivitas bagi dirinya sehingga dia menjalankan peraturan tersebut dengan keadaan tertekan.

Pandangan santri yang menganggap peraturan pesantren sebagai beban dapat memicu timbulnya stress pada santri ,sebagaimana yang dinyatakan Purnomo (dalam lestari, 2012) yang menyatakan bahwa beban aktifitas adalah salah satu faktor yang dapat menimbulkan stress. Stress sendiri di definisikan sebagai reaksi merugikan dari seseorang yang mengalami tekanan atau tuntutan . Stress juga merupakan persepsi seseorang dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam memenuhinya (Anggola & Ongori 2009). Menurut Crider dkk (dalam Hilmi, 2006)

Dari hasil wawancara awal pada santri di Pondok Pesantren Annur 1 Malangbong peneliti menemukan beberapa kondisi santri

yang menunjukkan factor- factor munculnya reaksi psikologis dan fisiologis dari stress yaitu ; (1) adanya gangguan tidur, (2) gangguan pencernaan, (3) nafsu makan hilang atau bahkan berlebih dan (4) gangguan pada seksual seperti perubahan siklus haid . Reaksi stress berupa tingkah laku diantaranya seperti santri yang kabur dari pesantren, melanggar tata tertib pesantren serta keluar dari pesantren karena menganggap dirinya tidak mampu menjalankan aturan tersebut, hal ini dinyatakan langsung oleh pengurus santri putra dan putri saat wawancara, selain itu data dari absen santri juga menjadi bukti pendukung pernyataan tersebut.

Menurut penelitian Darmawanti (2012) seseorang yang memiliki *religiusitas* tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi stress. Begitu juga Menurut penelitian Lindenthal dan Star (dalam Hawari, 2013) yang menyatakan bahwa orang dengan tingkat *religiusitas* yang baik mengalami tingkat *stress* yang jauh lebih kecil dibanding dengan yang mempunyai tingkat *religiusitas* yang rendah . Hal ini diungkapkan pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2013) bahwa terdapat hubungan signifikan antara *religiusitas* dan tingkat *stress*, sehingga semakin tinggi *religiusitas* maka semakin rendah pula tingkat *stress* seseorang. Namun pada kenyataan fenomena yang terjadi rendahnya kemampuan santri dalam menghadapi stress. Hal ini dapat dilihat dari reaksi stress santri yaitu dalam reaksi tingkah laku yang kabur dari pesantren, bolos dari kegiatan pesantren, tidak mengerjakan peraturan pesantren bahkan berhenti dari pesantren.

Mengenai hal ini, peneliti melakukan wawancara dan observasi awal. Hasil wawancara dan data dari kuesioner dengan santri Pondok pesantren Annur melaporkan bahwa mereka kurang memperhatikan pekerjaan yang sedang dilakukan seperti melamun saat mengaji, terburu-buru

melakukan aktivitas tanpa memperhatikan aktivitas tersebut, terlalu sibuk memikirkan masa depan seperti bagaimana hari esok akan terjadi dan masa lalu seperti kenangan saat mereka berada dirumah atau mengingat kejadian- kejadian sebelumnya sehingga tidak fokus pada masa sekarang serta mengerjakan aktivitas secara otomatis. Saat diwawancara beberapa santri mengeluhkan bahwa mereka sering merasa bahwa diri tidak hadir sepenuhnya dalam melaksanakan kegiatan pesantren. Kondisi ini bisa terjadi saat aktivitas yang dikerjakan sudah menjadi rutinitas harian sehingga kegiatan atau aktivitas tersebut muncul secara otomatis (Langer, 1989). Shalat yang dilakukan setiap hari sebanyak 5 waktu dalam sehari semalam baik dilakukan sendiri maupun berjamaah, tadarus Al-qur'an, kegiatan mengaji kitab kuning, adalah kegiatan yang sudah rutin dilakukan , begitu pula dengan kegiatan yang tercantum dalam tata tertib pesantren seperti melaksanakan tadarus rutin setiap jam 3:30 dini hari dan tadarus bada asyar serta patrol harian seperti menyapu, mengepel, mencuci. Kondisi ini dinamakan *mindlessness* (Langer, 1989). Arif (2016) menyatakan bahwa “bagi seseorang yang sudah begitu terbiasa menjadi *mindless*, bisa jadi kebanyakan waktunya dihabiskan dalam modus *mindlessness*. Dalam kondisi *mindless* pikiran kadang seolah tidak bekerja keras, karena ia melakukan banyak kesibukan, tetapi tanpa hadir disana, tanpa menghayatinya” (h.148).

Kondisi santri yang *mindlessness* dapat disebabkan oleh seseorang yang tidak fokus tidak terbuka dan tidak memberikan perhatian pada situasi kondisi disini saat ini yakni fokus secara penuh dengan perhatian tidak terbagi ketika menjalani aturan tersebut (Baer dkk, 2004). Poin fokus pada kesadaran dan penerimaan ini terlihat menjadi kunci yang penting untuk meningkatkan religiusitas dan mengurangi stress Widodo (2012) .Poin tersebut berkaitan dengan konsep *mindfulness*

yaitu memberikan perhatian murni pada pengalaman disini saat ini tanpa memberikan penilaian (Bishop dkk, 2004). Dalam hal ini aspek kemampuan untuk menjadi *mindful* antara lain bertindak dengan kesadaran dan kemampuan menerima tanpa menilai (Baer dkk, 2004). Bogels (2013) menambahkan bahwa hal yang di proses dalam *mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang tidak disadari oleh individu atas apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami.

Baer dan Allen (2004) terdapat empat dimensi kemampuan *mindfulness*. *Observing* adalah kemampuan untuk mengobservasi dan memperhatikan stimulus yang muncul. Oleh karenanya dalam komponen ini individu memperhatikan beberapa elemen seperti bentuk, asal, intensitas dan durasi yang muncul pada stimulus. Baer dan Allen (2004) menyebutkan bahwa untuk mencapai kemampuan *observing* dalam menerima stimulus dapat dijelaskan dengan memperhatikan dua indikator yaitu 1) *Attending to a variety of stimuli*. Adalah memperhatikan berbagai rangsangan. termasuk rangsangan internal seperti sensasi tubuh, kognisi, dan emosi; 2) *Attention to element*. Memperhatikan berbagai rangsangan eksternal fenomena, seperti suara dan bau dan berbagai elemen seperti lokasi, intensitas, dan durasi sensasi, dan kualitas nada, volume, dan nada terdengar.

*Description*. Dalam mengobservasi stimulus seseorang membutuhkan kemampuan untuk mendeskripsikan stimulus tersebut. Namun kemampuan mendeskripsikan ini hanya untuk melabel fenomena yang terjadi saja tanpa meng elaborasinya dan individu tetap berada dalam

kondisi hadir secara penuh dalam kondisi disini-saat ini

*Act with awareness*. Adalah bertindak atau bertingkah laku dengan kesadaran. Melakukan aktivitas aktif dalam satu waktu dengan perhatian penuh atau berfokus pada kesadaran tanpa mengesampingkannya (Hanh, T.N. 1976 dalam Baer & Allen 2004). Dimensi ini merupakan komponen inti dari *mindfulness*. Seseorang diharapkan mampu 'membuang' dirinya kedalam aktivitas tersebut dan 'menjadi satu' dengan aktivitas tersebut. Hal tersebut dapat membantu seseorang untuk mampu untuk melakukan secara sadar dan tidak menjadi 'pilot otomatis' bagi kehidupannya.

*Accept without judgemental*. Adalah menerima atau mengizinkan tanpa memberikan penilaian pada aktivitas atau fenomena yang sedang terjadi. Dimensi keempat yang ditekankan adalah tidak memberikan penilaian, tidak menghakimi, atau tidak menghargai tentang pengalaman saat ini. Menerima tanpa penilaian berarti menahan diri dari memberikan penilaian baik atau buruk, benar atau salah, berharga atau tidak pada pengalaman saat ini (Dimidjian & Linehan dalam Amalia, 2018). Dalam kemampuan ini seseorang mampu untuk menerima keadaan begitu saja, membiarkan terjadi seperti apa adanya tanpa adanya keinginan untuk melihat implikasi atau arti dari pengalaman tersebut serta tidak ada keinginan mengubahnya secara impulsif. Oleh karena itu seseorang yang memiliki kemampuan lebih mampu beradaptasi dengan baik dan mengurangi perilaku yang otomatis, impulsif dan maladaptive.

Konsep *mindfulness* berbeda dengan relaksasi (Bishop dkk, 2004). Menurut Thompson dan Gauntlett (dalam Widodo, 2015) hal ini karena *mindfulness* menuntut orang untuk tetap dapat sadar, memiliki pemikiran yang bersih dan menerima meski dalam keadaan yang tidak rileks. *Mindfulness*

dimulai dengan membawa keadaan sadar terjaga pada pengalaman disini saat ini, dengan meningkatkan fokus perhatian pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan dan sensasi diamati dari waktu ke waktu. Peningkatan fokus perhatian ini menghasilkan *non judgmental* dan *non-elaboratif* akan pikiran, perasaan dan sensasi yang muncul sehingga kesadaran penuh merupakan pengalaman langsung akan realitas. Keadaan penerimaan dalam *mindfulness* muncul sebagai pengalaman terbuka akan realitas yang terjadi disini saat ini (Bishop dkk,2004) *Mindfulness* merupakan proses psikologi inti yang dapat merubah respon seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang tidak dapat ditolak (Siegel dkk dalam Widodo, 2015 ). Fahmi (2018) juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa *mindfulness* sangat efektif dalam menurunkan fungsi negative dan meningkatkan fungsi positif. Beberapa penelitian mengenai dampak positif dari *mindfulness* diantaranya yaitu, *mindfulness* terbukti empiris mampu menurunkan distres pada penderita diabetes (Wijaya, 2014) menurunkan tingkat stress (Maharani, 2016) kontrol diri pada siswa (Afandi, 2012), kebahagiaan (Ningrum,2011), subjective wellbeing pada penderita diabetes (Maharani,2016) dan kualitas hidup pada lansia (Sari & Yulianti, 2017).

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi mederatorr pada hubungan *religiusitas* dengan *stress* pada santri. Dengan *mindfulness* individu dapat fokus dan terbuka pada pengalaman dan aktivitas yang terjadi disini saat ini, sehingga akan meminimalisir kondisi sanrtri yang tidak fokus dan tidak menghayati setiap aktivitas yang dilakukannya, begitu juga saat melakukan praktik religiusitas seperti sholat, tadarus dan puasa yang sudah dilakukan secara rutin.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara religiusitas dengan *stress*

serta mindfulness berperan sebagai variabel moderator pada hubungan *religiusitas* dengan *stress*.

## Metode Penelitian

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Adapun variabel yang akan diteliti adalah *mindfulness* dan *religiusitas* sebagai variabel predictor, variabel *stress* sebagai variabel criterion. Untuk melihat hubungan *religiusitas* dengan *stress* peneliti menggunakan analisis regresi sederhana, dan menggunakan analisis berganda dengan model interaksi MRA (*Moderated Regression Analysis*) untuk melihat peran *mindfulness* pada hubungan *religiusitas* dengan *stress*.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah santri aktif putra dan putri pondok pesantren Annur 1 Malangbong yang berjumlah 657. Berdasarkan populasi santri yang bersrata yaitu terdiri dari siswa Tsanawiyah (SMP) Aliyah (SMA) dan kuliah maka sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* sebagai teknik pengambilan data dengan dasar dari probabilitas bahwa semua memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Bungin, 2005). Jumlah sampel total berdasarkan rumus solvin berjumlah 250 . Jumlah anggota sampel bertingkat dilakukan dengan pengambilan sampel secara *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan menggunakan rumus alokasi *Proportional* yaitu:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n \dots\dots\dots (1)$$

Dari rumus ini didapatkan sampel tingkat Tsanawiyah (SMP) sebanyak 130,

tingkat Aliyah (SMA) 107 dan kuliah sebanyak 20 orang.

Variabel *religiusitas* diukur menggunakan skala *religiusitas* dari teori Glock dan Stark (1969). Skala *religiusitas* yang digunakan terdiri dari lima aspek yaitu keyakinan (*ideological*), praktek agama (*ritualistic*), pengalaman keberagamaan (*experiential*), pengetahuan (*intellectual*); dan pengamalan (*quensequential*).

Dalam mengukur tingkat *stress* peneliti menggunakan skala DASS dari Crawford dan Henry (2003) yang terdiri dari aspek *depression*, *anxiety* dan *stress*. Namun pada penelitian ini peneliti hanya berfokus dan mengambil aspek *stress* saja.

Variabel *mindfulness* diukur menggunakan skala KIMS (*Kentucky Inventory Mindfulness Scale*) dari Baer dan Allen (2004) yang terdiri dari empat aspek yaitu *observe* (kemampuan mengobservasi stimulus), *describe* (kemampuan mendeskripsikan stimulus), *act with awareness* (bertindak dengan kesadaran), *accept without judgement* (menerima tanpa memberi penilaian).

Dengan menggunakan koefisien korelasi *pearson* diperoleh hasil perhitungan analisis item *religiusitas* yaitu item terpakai 40 item dan item tidak terpakai 42 item. Variabel *stress* yaitu . Variabel *mindfulness* yaitu item terpakai 10 item dan item tidak terpakai 29.

## Hasil dan Pembahasan

### Uji Asumsi Klasik

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil  $0.980 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi secara normal. Selanjutnya uji *multikolinieritas* didapatkan hasil bahwa semua nilai *Tolerance*  $< 0.10$  dan semua nilai *VIF*  $> 10$  ini berarti terjadi *multikolinieritas*, hasil ini menunjukkan bahwa uji *multikolinieritas* tidak terpenuhi. Dalam uji

*heteroskedastisitas* peneliti menggunakan uji Glejser, hasilnya menunjukkan bahwa variabel *religiusitas*, *mindfulness* dan moderator memiliki signifikansi masing-masing 0.22, 0.16 dan 0.20 yang semuanya di atas 0.01 yang berarti semua variabel independent dalam model ini memiliki sebaran yang sama (homogen) atau tidak terjadi *heteroskedastisitas*. Uji autokorelasi dilakukan dengan menggunakan uji Durbin Watson. Hasil nilai DW sebesar 1.776 dibandingkan dengan nilai tabel yang memiliki signifikansi 0.05 dan jumlah independen variabel 2. Oleh karena nilai ini lebih besar dari batas atas (du) 1.681 dan kurang dari 4-du maka dapat disimpulkan tidak terjadi autokorelasi. Dengan demikian persyaratan untuk pengujian analisis regresi berganda sudah terpenuhi.

### Perhitungan koefisien regresi.

Perhitungan ini dilakukan dengan dua langkah pengujian yaitu 1) regresi sederhana untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *religiusitas* dan *stress*; 2) regresi berganda untuk mengetahui peran *mindfulness* pada hubungan *religiusitas* dengan *stress*. Perhitungan regresi sederhana didapatkan hasil nilai  $\alpha$  sebesar  $0.017 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara *religiusitas* dengan *stress*, nilai  $t$  sebesar -1.067 dan nilai  $\beta$  sebesar -0.67, nilai  $R^2$  sebesar 0.24 atau 24% Artinya sumbangan efektif *religiusitas* terhadap *stress* pada santri dalam menjalankan tata tertib pesantren adalah 24% hal tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. langkah kedua dilakukan pengujian regresi berganda untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap hubungan *religiusitas* dengan *stress*. Dari perhitungan tersebut didapatkan hasil  $R^2$  sebesar 0.861 dan nilai  $\alpha$  sebesar 0.000. Berdasarkan hasil pengujian statistik regresi berganda

didapatkan hasil nilai  $\alpha = 0.00 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya *mindfulness* berperan sebagai moderator pada hubungan *religiusitas* dengan *stress*. Nilai  $R_1$  pada pengujian regresi pertama adalah sebesar 0.24 atau 24% sedangkan pada pengujian regresi kedua nilai  $R_2$  meningkat menjadi 0.861 atau 86.1% artinya *mindfulness* dapat meningkatkan hubungan *religiuitas* terhadap *stress*. Maka  $\Delta R = 62\%$

### **Hubungan *religiusitas* dengan *stress* pada santri yang menjalankan tata tertib pesantren.**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *religiusitas* memiliki hubungan dengan *stress*. Adapun bentuk hubungan dari *religiusitas* dengan *stress* adalah signifikansi menunjukkan adanya hubungan negative antara variabel keduanya. Tanda negative menyatakan arah hubungan yang tidak searah dimana kenaikan/ penurunan variabel bebas (X) akan menyebabkan kenaikan/penurunan pada variabel terikat (Y) (Riduwan, 2011). Artinya, apabila *religiusitas* naik satu tingkatan maka *stress* di prediksi mengalami penurunan sebesar 14.8%. Nilai signifikansi menunjukkan angka  $0.17 < 0.05$  artinya *religiusitas* memiliki tingkat keeratan hubungan yang signifikan dengan *stress*

Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis peneliti yang mengacu pada teori dan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang memiliki *religiusitas* tinggi memiliki tingkat *stress* lebih rendah (Hawari, 2013). Menurut Hawari (2013) *religiusitas* dapat berperan sebagai pencegahan terhadap *stress*. Mendekatkan diri kepada Tuhan dapat memberikan kenyamanan kepada seseorang dalam menghadapi tekanan kehidupan. Seseorang yang memiliki *religiusitas* yang tinggi memiliki pedoman dan daya tahan lebih baik dalam memamanajemeni tekanan yang dihadapi. Artinya orang yang memiliki *religiusitas* tinggi akan dapat mengambil

nilai- nilai atau keyakinan-keyakinan dalam agamanya untuk dipergunakan dalam menghadapi dan mengelola kondisi emosional yang tidak stabil akibat dari kejadian – kejadian yang menekan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hawari (1996) yang menyatakan bahwa *religiusitas* dapat mempertinggi kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan-tekanan dan ketegangan dalam kehidupannya (*ability to cope*).

### ***Mindfulness* sebagai moderator pada hubungan *religiusitas* dengan *stress*.**

Berdasarkan hasil nilai  $R_1$  pada pengujian regresi pertama (tanpa variabel moderator) adalah sebesar 0.24 atau 24% sedangkan pada pengujian regresi kedua nilai  $R_2$  meningkat menjadi 0.861 atau 86.1% artinya *mindfulness* mampu memoderasi dan dapat meningkatkan hubungan *religiuitas* dengan *stress*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fachmi (2018) bahwa kesadaran penuh pada kondisi disini-saat ini dalam menjalankan ritual keagamaan dapat meningkatkan *religiusitas* seseorang. Individu yang melaksanakan perilaku keberagamaan dengan kondisi *mindful* meningkatkan fokus perhatian akan menghasilkan *non-judgemental* dan *non-elaboratif* akan pikiran perasaan dan sensasi yang muncul ketika melaksanakan perilaku keberagamaan (Bishop, et al., 2004). Sehingga individu dapat lebih menghayati setiap perilaku keberagamaan yang dia kerjakan seperti makna ayat Al- Qur'an yang dibaca, mengambil nilai-nilai keagamaan dari pengetahuannya dalam mengikuti pengajian rutin dipesantren. Oleh karena itu *mindfulness* memegang peranan penting dalam meningkatkan hubungan *religiusitas* dan *stress* karena individu yang memiliki *mindfulness* tinggi dapat tetap fokus, dan mampu untuk melakukan sesuatu secara sadar dan tidak menjadi 'pilot otomatis' terhadap kehidupannya.

Santri yang melaksanakan peraturan tata tertib pesantren baik peraturan akademik maupun peraturan harian yang dilakukan santri dengan kondisi *mindful* akan memberikan dampak positif karena santri dapat melakukan peraturan akademik seperti melaksanakan sholat secara berjamaah, mengikuti pengajian rutin, mengikuti tadarus yasin setiap jam 04:00 subuh, tadarus waqi'ah setiap bada asyar, setoran hafalan setiap minggu dapat lebih fokus, hadir secara penuh dalam kondisi disini-saat ini, dengan perhatian tidak terbagi, menerima tanpa penghakiman sehingga santri dapat mengambil nilai-nilai kegamaan yang terdapat dalam aktivitas tersebut. Sesuai dengan tujuan awal pesantren bahwa diberlakukannya peraturan akademik tersebut semata-mata untuk meningkatkan *religiusitas* santri terhadap agamanya. Pun saat santri melakukan peraturan tata tertib yang bersifat harian seperti bangun sebelum subuh, melaksanakan patrol, menyapu, mengepel, membersihkan halaman pesantren, menggarap sawah, mengurus ternak, tidak membawa ponsel, meminta izin setiap keluar asrama dengan kondisi *mindful* santri dapat menyingkirkan pikiran yang tidak disadari oleh individu atas apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami (Bogels, 2013). Sehingga santri yang *mindful* dalam menjalankan tata tertib pesantren akan meminimalisir persepsi santri yang menilai tata tertib tersebut sebagai tekanan dan beban aktivitas karena kondisi *mindful* menjaga pemikiran untuk tidak *elaborative* dan tidak *judgemental* terhadap kegiatan atau pengalaman yang terjadi.

## Simpulan

Terdapat hubungan antara *Religiusitas* dengan *Stress* dengan arah hubungan positif artinya semakin tinggi *Religiusitas* maka semakin rendah *Stress*. Hasil penelitian ini juga diketahui bahwa *mindfulness* terbukti dapat menjadi variabel moderator yang menguatkan hubungan *religiusitas* dengan *stress*

## Daftar Pustaka

- Afandi, N. A. (2012). *Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA*. Jurnal Pamator, 1(5). 19-28.
- Affandi, N.A, Wahyuni, N dan Adawiyah, A.Y (2015) *Efektivitas Pelatihan Mindfulness Terhadap Stress Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran*. Jurnal Pamator. Volume 8, No 2, hal 75-84
- Albantani, Muharrom Azkiya (2017), *Kajian Historis Pengembangan Pendidikan Islam Di Indonesia*. *Fikrah Journal Of Islmic Educational*, Vol 1. No 2. Hal 5-6
- Alfiyah . N (2017) *Pengaruh Musik Cianjuran Terhadap Stress Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung*. Bandung. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati
- Ancok, Djameluddin & Suroso, Nashori, Fuat. (1994). *Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsawan, Edi Wayan (2013), *Pengaruh Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stress Kuliah Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Bali*. *Soshum Jurnal*

- Sosial Dan Humaniora*, Vol. 3, No.1, Maret 2013 hal 55.
- Azwar, S. (1999). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baer, R.A Smith G. T, & Allen K. B. (2004) *Assessment of Mindfulness by Self Report The Kentucky Inventory of Mindfulness Skill. Assessment, 11*. 191- 206. doi: 10. 1177. 1073191104268029
- Baron, R.M & Kenny, D.A.(1986). *The moderator-mediator variabel distinction in social psychology research: conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51* ,1173-1182. Diunduh dari <http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/jpsp1986p1173.pdf>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational definition. *Clinical Psychology : Science & Practice* Vol 11. No.3. . 230-241.
- Bögels, S. M., & Hellemans, J. (2013). *Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning*. Springer Journal of Mindfulness.5,(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>.
- Bungin, Burhan (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta . Prenada Media Group
- Darmawanti, Ira (2012) *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stress (Coping Stress)*. Jurnal Psikologi: Teori & Terapan. Vol 2. No 2
- Endi, M. (2012). *PSIKOLOGI AGAMA. Memahami Pengaruh Agama Terhadap Oerilaku Manusia Serta Titik Temu Antara Agama dan Psikologi*. Yogyakarta: Spirit for Education and Development.
- Fahmi, Fachri. (2018). “*Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*”. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta
- Friedenberg, L. (1995). *Psychological Testing*. London: United State Of America.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafe'i, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATIC-Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol 5 No.1.2018: 115-130*, 121.
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the academy transforming our work and ourselves ‘one moment at a time’. *Collected Essays on Learning and Teaching*, 8, 35-47.
- Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy* (1st ed.). New York: The Guilford Press
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1969). *Relligion and Society in Tension*. Chicago: Rand Mc Nally & Company.
- Goodwin,C.J. (2010). *Research in Psychology: Method and Design*. John Wiley & Sons, Inc
- Hayes AM, Feldman G. Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004; 11:255– 262.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

- Hidayat, O., & Fourinalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stress Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*. Vol 5 No 1.
- Hernawati, N. 2006. *Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006*. Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia, 11(2), 43-49.
- Imam Bukhari, (2000). *Terjemahan hadits Shahih Bukhari Jilid II (Edisi Ketiga)*. Kuala Lumpur: Victory Agency
- Inayatillah, V. (2015) *Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya)*.
- Jalaluddin. (2010). *PSIKOLOGI AGAMA. Memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Kavros, P.M (2010). Religion. In D.A Leeming, K.Maden, & S. Marlan (Eds.), *Encyclopedia of Psychology and Religion* (pp. 764-765). New York: Springer
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Cambridge, Mass.: Perseus Books
- Larasaty, R. (2012). *Hubungan tingkat stres dengan sleep paralysis pada mahasiswa FIK UI angkatan 2008 (Skripsi)*. Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Lazarus, R & Folkman, S (1984). *Stress appraisal & Coping*. New York. Springe Publishing.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science*. New York: Routledge.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Mardalis. (2008). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muhaimin, Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir (2005) *Kawasan dan Wawasan Studi Islam. Kencana*. Jakarta. Hal 34.
- Murrohman, M (2014) *Pesantren : Santri, Kiai dan Tradisi*. Jurnal Kebudayaan Islam. Vol 12. No 2 Juli- Desember.
- Nasution, I. K. (2007). *Stress Pada Remaja*.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9,(1), 41-41.
- Purwanto, E., & Sulistyatuti, D. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik dan Masalah-masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rahma, U. A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Dengan Collage Adjustment. *Fakultas Psikologi UIN Bandung*.
- Riduwan, R. (2011). *Cara Mudah Belajar SPSS 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness dengan kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi*. 13(1), 48-54
- Sastrianegara, M. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis di Kota Makassar (Kajian Survei Epidemilogi Berbasis Integrasi

Islam dan Kesehatan). *UIN Alauddin Makassar. Volume VII No.1*, 297.

Setyawan, M. F. (2013). *Hubungan religiusitas dengan tingkat stress menghadapi kematian*

*pada lansia*. (Naskah Publikasi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.

Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Simbolon, I. (2015). Reaksi stress akademik mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di Fakultas keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan, I (01)*.

Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta

Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC

Suryabrata, S. (2007). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali.

Tahrir. (2016). *Bahan Ajar Konstruksi Alat Ukur Psikologi*. Bandung: Fakultas Psikologi UIN Bandung.

Widodo, MK (2015) *Mindfulness Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu dengan Self Silencing Pada Remaja Laki dan Perempuan*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Univeritas Sanata Dharma Yogyakarta

Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi Dengan Teknik Mindfulness Untuk Menurunkan Distres Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12 (2).

Yusak, M. (2014). Korelasi Religiusitas dengan Prestasi Akademik. *Jurnal Intelegensia*, 03 (01), 117-138

HYPERLINK

"<http://oktamansabo.blogspot.co.id/2015/06/peraturan-pondok-pesantren.html>"

15/06/peraturan-pondok-pesantren.html"

<http://oktamansabo.blogspot.co.id/2015/06/peraturan-pondok-pesantren.html>

HYPERLINK

"<https://pintubelajarcerdas.blogspot.co.id/2016/10/pengertian-pondok-pesantren-dan-tujuan.html>"

<https://pintubelajarcerdas.blogspot.co.id/2016/10/pengertian-pondok-pesantren-dan-tujuan.html> .

<http://khazanah.republika.co.id/berita/duniaislam/religinusantara/15/07/30/nsa737368-klasifikasi-pesantren-menurut-penelitian-kemenag>

