

**PERBEDAAN CARA MENGHADAPI KECEMASAN ANTARA INDIVIDU YANG  
MEMILIKI ORIENTASI RELIGIUS INTRINSIK DENGAN INDIVIDU  
YANG MEMILIKI ORIENTASI RELIGIUS EKSTRINSIK PADA  
ANGGOTA PERSEKUTUAN MAHASISWA KRISTEN  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**PINTARIA M. BANGUN**

No. Stb. 87600186

NIRM : 871317500181



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2000**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

**PERBEDAAN CARA MENGHADAPI KECEMASAN ANTARA INDIVIDU YANG  
MEMILIKI ORIENTASI RELIGIUS INTRINSIK DENGAN INDIVIDU  
YANG MEMILIKI ORIENTASI RELIGIUS EKSTRINSIK PADA  
ANGGOTA PERSEKUTUAN MAHASISWA KRISTEN  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**PINTARIA M. BANGUN**

No. Stb. 87600186  
NIRM: 871317500181

**Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Menyelesaikan Studi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2000**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**JUDUL : PERBEDAAN CARA MENGHADAPI KECEMASAN ANTARA INDIVIDU YANG MEMILIKI ORIENTASI RELIGIUSITAS INTRINSIK DENGAN INDIVIDU YANG MEMILIKI ORIENTASI RELIGIUS EKSTRINSIK PADA ANGGOTA PERSEKUTUAN MAHASISWA KRISTEN UNIVERSITAS MEDAN AREA.**

**NAMA : PINTARIA MAGDALENA BR. BANGUN.**


**No. Stambuk : 87.600.186.**

**N I R M : 871317500181**

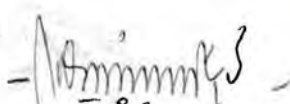
**Jurusan : Psikologi Perkembangan.**

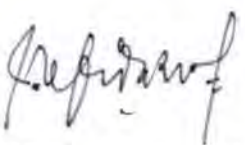
**Disetujui  
Komisi Pembimbing**

  
**(Drs. H. Amiruddin Rangky)**  
Pembimbing I

  
**(Drs. Sunarno)**  
Pembimbing II

**Mengetahui :**

  
**(Lodiana Ayu, S. Psi)**  
Ketua Jurusan

  
**(Dra. Nefi Darmayanti, MSi)**  
Dekan

**Tanggal Lulus : 21 Agustus 1999.**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

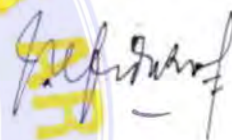
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan  
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi  
Pada tanggal :

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DEKAN




( Dra. Nefi Darmayanti, MSi )

DEWAN PENGUJI

1. Drs. H. A. Rangkuty
2. Drs. Sunarno
3. Dra. Nefi D. MSi
4. Suryani H. S. Psi.

Tanda Tangan



**Sebagai bukti kasih dan tanggungjawab**

**Kepada :**

**YAHWE**

**Suamiku Thampe Malem Sembiring**

**Ayahanda Sulaiman Bangun**

**Ibunda Nursiana Br. Sinulingga &**

**Segenap Keluarga**

**Para Pendidik dan Pengajar**

**Serta Almamater Tercinta**

MOTTO



**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/5/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/5/24

## Ucapan Terima Kasih

Hanya oleh kasih karunia dan hanya oleh iman kepada Dia yang tidak pernah berubahlah maka penulis dimampukan untuk menyelesaikan tugas kesarjanaan ini. Oleh karena itu biarlah segala puji, hormat, syukur dan kemuliaan dinaikkan kepadaNYA.

Begitu banyak tantangan dan masalah yang harus diatasi dalam penyusunan penelitian ini selain karena uluran tangan kasihNYA, penulis juga mendapat pertolongan dari berbagai pihak sehingga akhirnya penulisan ini bisa diselesaikan maka banyaklah ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Nefi Darmayanti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang telah memberi perhatian dan kebijaksanaanya demi memperlancar penyelesaian skripsi ini
2. Bapak Drs. H. Amiruddin Rangkuti, Selaku dosen pembimbing I yang telah memberi bimbingan, saran, dan memacu semangat penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Drs. Sunarno, selaku dosen pembimbing II yang tiada mengenal letih dan lelah untuk membimbing penulis dengan sungguh-sungguh dan yang setiap kali penulis minta saran-sarnnya ditengah-tengah kesibukannya yang padat.
4. Dosen –dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberi perhatian dan dorongan semangat kepada penulis guna terselesainya skripsi ini
5. Seluruh staf perpustakaan Universitas Medan Area yang telah memberikan keringanan kepada penulis untuk melengkapi literatur.

6. Saudara-saudara seiman yang sudah menjadi responden penelitian maupun yang acapkali berdoa bagi penyelesaian karya ilmiah ini, apakah itu yang ada di Persekutuan Mahasiswa Kristen Medan Area (segenap rekan pembimbing, pengurus, dan adik-adik KTB) muda-mudi gereja GBKP Pasar II Padang Bulan Medan, serta teman-teman di Perkantas Medan dan Palembang.
7. Rekan-rekan Fakultas Psikologi yang sudah memberi banyak dorongan, perhatian dan bantuan pada penulis.
8. Les, Rina, dan Sri yang sudah turut merasakan frustrasi seorang penulis dan yang acapkali doa-doanya terkirim dari jauh.
9. Kedua orang tua penulis, Bibi, adik-adik, kakak serta abang-abang yang selalu memberi penghiburan, dorongan dan yang telah banyak mengorbankan moril dan material demi terselesainya skripsi ini.
10. Suamiku tercinta yang begitu sabat untuk mendukung sepenuhnya penyelesaian skripsi ini walaupun harus berpisah dalam waktu yang lama karena tugas di Palembang.
11. Pihak-pihak lain yang sudah terlibat, langsung tidak langsung, besar-kecil, tua muda, yang kepada mereka juga penulis berhutang budi.

Skripsi ini sama sekali bukan merupakan karya yang dapat dibanggakan, karena penulis yakin didalamnya mengandung banyak kekurangan. Namun demikian, semoga karya sederhana ini sedikitnya dapat membawa manfaat bagi mereka yang berminat pada bidang penelitian yang sama. Dan sebagai seorang yang berkeinginan untuk terus belajar dan berkembang, dengan rendah hati penulis bersedia menerima komentar, kritik maupun saran yang disampaikan sehubungan dengan skripsi ini.

Penulis

Medan, Agustus 1999



## Daftar Isi

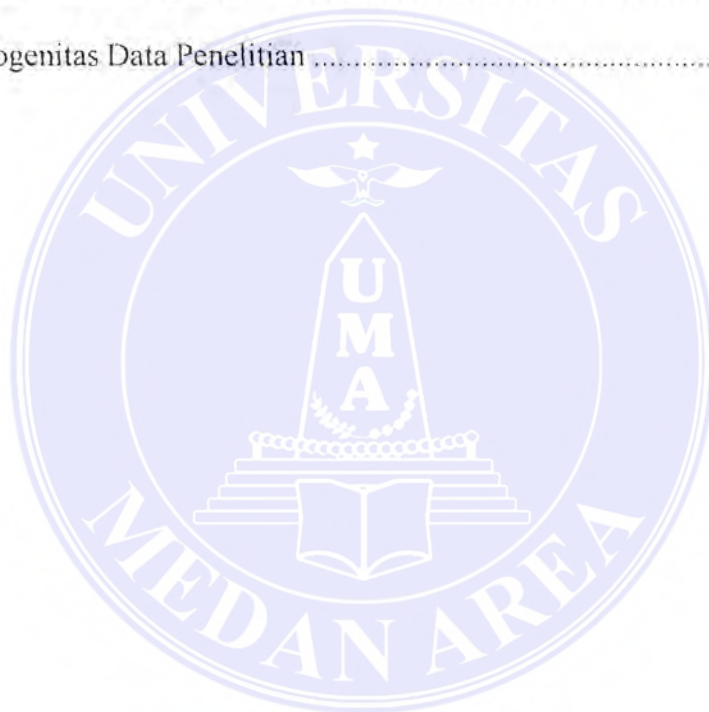
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Motto.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
BAB I. A. Pendahuluan.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB I LANDASAN TEORI	
A. KECEMASAN.....	7
1. Pengertian Kecemasan.....	7
2. Dinamika Kecemasan.....	8
3. Jenis – Jenis Kecemasn.....	10
a. Kecemasan Sebagai Suatu Respon.....	10
b. Kecemasan sebagai Intervening Variabel.....	11
4. Gejala – Gejala Kecemasan.....	11
a. Gangguan Fisik.....	11
b. Gangguan Emosional.....	12
5. Reaksi Terhadap Kecemasan.....	13
a. Reaksi Fisik.....	13
b. Reaksi Psikis.....	13
c. Reaksi Pertahanan.....	
d. Reaksi Spitural.....	14

6. Faktor - Faktor Penyebab Kecemasan .....	14
7. Cara Menghadapi Kecemasan .....	15
<b>B. RELIGIUSITAS</b>	
1. Pengertian Religiusitas.....	17
2. Aspek – Aspek Religiusitas	
a. Aspek Agama.....	19
b. Aspek Iman.....	21
3. Dinamika Religiusitas .....	22
a. Hasrat Religius.....	22
a. Motivasi Beragama.....	23
4. Orientasi Religiusitas.....	25
a. Orientasi Religiusitas Instrinsik.....	26
b. Orientasi Religiusitas Ekstrinsik .....	27
<b>C. Perbedaan Cara Menghadapi Kecemasan</b>	
Ditinjau Dari Orientasi Religiusitas.....	31
<b>D. Hipotesa</b> .....	35
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	36
<b>A. Identifikasi Variabel Penelitian</b> .....	36
<b>B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian</b>	
1. Cara Menghadapi Kecemasan.....	37
2. Orientasi Religiusitas.....	37
a. Orientasi religiusitas Intrinsik .....	37
b. Orientasi Religiusitas Ekstrinsik .....	38
3. Usia.....	38
<b>C. Populasi Dan Metode Pengambilan Sampel</b> .....	38
<b>D. Metode Pengumpulan Data</b> .....	39
1. Metode Dokumentasi.....	39
2. Metode Angket.....	40

a. Angket Cara Menghadapi Kecemasan .....	42
b. Angket Orientasi Religiusitas .....	44
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	46
1. Validitas .....	46
2. Reliabilitas .....	48
F. Metode Analisis Data .....	49
BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Orientasi Kancah Penelitian .....	51
1. Kancah Penelitian .....	51
2. Persiapan Penelitian .....	52
a. Persiapan Administrasi .....	52
b. Persiapan Alat Pengumpul Data .....	53
3. Pelaksanaan Uji Coba .....	54
a. Hasil Uji Validitas .....	55
b. Hasil Uji Reabilitas .....	55
B. Pelaksanaan Penelitian .....	56
C. Analisis Data dan Perhitungan Penelitian .....	57
1. Uji Asumsi .....	57
2. Hasil Perhitungan Statistik .....	58
D. Pembahasan .....	6
BAB V PENUTUP .....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
01. Distribusi Cara Melengkapi Kecemasan Sebelum Uji Coba .....	53
02. Distribusi Hasil Uji Coba Angkut Cara Menghadapi Kecemasan .....	55
03. Uji Normalitas Data Penelitian .....	57
04. Uji Homogenitas Data Penelitian .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

A. Angket Cara Menghadapi Kecemasan Sebelum Uji Coba .....	68
B. Data Uji Coba .....	75
C. Uji Validitas Alat Ukur .....	78
D. Butir – Butir Valid .....	83
E. Uji Rehabilitas Alat Ukur .....	86
F. Angket Sesudah Diujicobakan .....	89
G. Data Penelitian .....	93
H. Uji Normalitas .....	99
I. Uji Homogenitas Varians .....	102
J. Analisis Data Penelitian .....	106
K. Perhitungan Secara Manual .....	109

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia selain makhluk individual juga merupakan makhluk sosial dan makhluk religius. Ditinjau dari segi religius, manusia memiliki hati nurani untuk ingin mendekatkan diri dengan sang penciptanya, sehingga dalam menentukan sikap, pikiran dan prilakunya senantiasa berdasarkan kepercayaan yang dianut masing-masing. Setiap manusia mempunyai keinginan yang mendasar untuk mengatasi keterbatasannya dan ingin mencapai keutuhan serta kepenuhan dalam persatuan dengan Nan Ilahi ( Plato, 1983).

Sebagai makhluk religius, manusia menyadari keberadaannya dengan segala keterbatasannya. Usaha manusia yang percaya dan menyerahkan diri pada Allah akan menolong mereka untuk tenang dan sabar dalam menghadapi persoalan-persoalan yang sering menimbulkan kecemasan (Susabda, 1983). Karena sesungguhnya, manusia hidup tidak bisa dipisahkan dengan persoalan-persoalan yang sering membuat manusia cemas. Ibarat ikan dengan air, hidup tanpa kecemasan adalah sesuatu yang tidak dapat terelakkan. Semua orang pasti pernah mengalami dan selalu menghadapi kecemasan, namun yang paling penting adalah bagaimana sikap kita menghadapi kecemasan yang ada.

Menurut Kagan dan Havemann (1980), kecemasan dapat didefinisikan sebagai sesuatu keadaan yang tidak menentu, perasaan yang tidak menyenangkan, disertai dengan isyarat bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Selanjutnya (Hall, 1981)

menyebutkan bahwa kecemasan sebagai suatu pengalaman ketegangan yang muncul dari kebutuhan-kebutuhan penting atau dari konflik-konflik.

Freud membedakan kecemasan berdasarkan sumbernya, yaitu menjadi tiga macam; pertama **Neurotic Anxiety** yaitu kecemasan timbul karena **id** (rangsangan insting yang menuntut pemuasan segera) muncul sebagai suatu rangsangan yang mendorong **ego** untuk melakukan hal-hal yang tidak dapat diterima oleh lingkungannya. Kemudian **Realistic Anxiety** dimana kecemasan yang timbul karena adanya ancaman dari dunia luar. Dan yang terakhir adalah **Moral Anxiety** dimana kecemasan yang bersumber dari **super ego**, yang mengontrol tentang apa yang baik dan yang jahat, sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan malu.

Kecemasan yang ringan adalah hal yang sehat dan biasa terjadi setiap saat, tetapi bila kecemasan itu sudah berkembang menjadi gangguan yang serius, biasanya pikiran kita menjadi buntu, sukacita dalam hidup lenyap dan bahkan dapat mengganggu kesehatan tubuh seperti sakit maag, pusing-pusing, sakit seluruh badan, bahkan bisa mendatangkan kelumpuhan.

Ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan menurut Kagan dan Havemann (1980) dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, pertama gangguan fisik seperti pusing, gangguan tidur, gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, nyeri ulu hati, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gemetaran, lemah tubuh, letih dan lesu. Selanjutnya yang kedua adalah gangguan emosional dengan ciri-ciri, gangguan konsentrasi atau penampilan, sering marah, merasa khawatir, gelisah, was-was dan takut. Untuk mengendalikan pengaruh buruk

dari kecemasan ini banyak cara yang ditawarkan dan dilakukan orang untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan seperti mengunjungi tempat-tempat rekreasi, atau hiburan, pusat kebugaran fisik, bahkan menggunakan obat-obatan tertentu walaupun harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit namun belum tentu kecemasan itu berkurang atau hilang.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak ditemukan realita, dimana kenyataannya bahwa cara seseorang menghadapi kecemasan sangat beragam, misalnya ketika seseorang gagal dalam ujian, ia mulai merasa cemas karena sudah pasti ia tidak akan lulus tahun ini sementara dananya untuk kuliah tidak ada lagi. Ia merasa gelisah, khawatir sampai-sampai ia tidak bisa tidur selama waktu yang panjang, tidak seorangpun yang berani menegur atau menyapanya karena ia suka marah dan kasar. Hal ini tentu sangat mempengaruhi konsentrasinya untuk belajar kembali sehingga mempersulit ia menemukan jalan keluar terhadap masalahnya. Sebagian individu lain merasa pasrah tanpa berbuat apapun usahanya dan sebagian ada juga yang rela menerima kegagalannya dengan hati yang tabah sambil ia memikirkan jalan apa yang harus ia lakukan sehingga ada jalan keluar yang baik. Sehingga intensitas kecemasannya dapat dikontrol dengan baik yang akhirnya mendatangkan kebaikan bagi dirinya sendiri.

Salah satu faktor penting yang mempunyai hubungan dengan kecemasan adalah **orientasi religiusitas** seseorang. Yang dimaksud dengan **orientasi religiusitas**



adalah bagaimana cara seseorang meletakkan dasar-dasar kereligiusannya yang menentukan arah dan tujuan dari sikap religiusnya. Cara yang berbeda dapat menghasilkan implikasi yang berbeda pula. Konsep ini mengacu pada sistem nilai seseorang untuk menjadi religius, yaitu sebagai alat, sebagai tujuan dan sebagai suatu proses mencari atau penyelidikan (Batson, 1981).

Menurut Alport dan Ross (1967) terdapat dua macam **orientasi religiusitas** dari individu, yaitu **intrinsik** dan **ekstrinsik**. **Orientasi ekstrinsik** memotivasi manusia untuk menggunakan agama atau kepercayaannya sebagai alat untuk mengejar status, rasa aman, membenaran diri dan sosialitas, sedangkan orang-orang dengan **orientasi instrinsik**, kepercayaannya itu sudah terinternalisasi dalam diri mereka atau hidup didalamnya.

Apabila seseorang percaya kepada Tuhan bahwa Tuhan penuh kasih, Maha Kuasa dan memperdulikan manusia, maka hampir dapat dipastikan intensitas kecemasannya jauh lebih rendah dari orang-orang yang tidak mempunyai kepercayaan yang sama (Susabda, 1983). Selanjutnya Bellen Dan Palmore (1974) meneliti dimana kehidupan religius yang dijalani oleh masyarakat tradisional di Turki, memberikan sumbangan vitalitas dan kesehatan mental kepada mereka, dimana salah satu kriteria orang yang sehat mental adalah mempunyai tingkat kecemasan yang rendah (Birren, 1980). Sejalan dengan pendapat tersebut (Allen, dkk, 1980) menulis hasil penelitian mereka dengan menggunakan **ROS (Religious Orientation Scale)** bahwa individu mempunyai **orientasi religiusitas instrinsik**, berkorelasi negatif dengan **anxiety** dan berkorelasi positif dengan pengontrolan diri dan fungsionalitas kepribadian, sedangkan pada individu yang mempunyai **orientasi religiusitas**

ekstrinsik terjadi sebaliknya. Dengan adanya pengontrolan diri yang baik dengan sesama merupakan indikasi adanya kematangan mental sehingga mampu dan tidak cepat merasa cemas, atau tenang dalam menghadapi kesulitan atau persoalan. Hal inilah yang merupakan adanya kesan bahwa ada hubungan antara orientasi religiusitas dengan tingkat kesemasan.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan cara menghadapi kecemasan antara individu yang memiliki orientasi religius intrinsic dengan individu yang memiliki orientasi religius ekstrinsik.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sebagaimana yang diharapkan bahwa setiap penelitian itu harus memiliki suatu tujuan tertentu, maka secara umum penelitian yang akan dilaksanakan ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan cara menghadapi kecemasan antara individu yang memiliki orientasi religius intrinsic dengan individu yang memiliki orientasi religius ekstrinsik.

### **C. Manfaat Penelitian**

Diharapkan melalui penelitian ini diperoleh manfaat antara lain :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dapat memperluas ruang lingkup pengetahuan mengenai kecemasan serta dapat dipakai untuk mengembangkan ilmu psikologi perkembangan khususnya dan

memperkaya sumber pengetahuan keustakaan penelitian sehingga dapat dijadikan penunjang penelitian lebih lanjut.

## 2. Manfaat Praktisi

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi kontribusi penelitian bagi para pembina atau pemimpin organisasi keagamaan (misalnya gereja, yayasan kerohanian atau persekutuan doa) yang memiliki banyak jemaat atau umat dengan berbagai macam motivasi dan orientasi religiusitas yang tidak sama.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris dinyatakan dengan istilah **anxiety**. Istilah **anxiety** sering kali dicampuradukkan dengan **fear**. Kedua konsep tersebut memang mempunyai kemiripan satu sama lain, baik dalam pengertiannya maupun dalam gejala-gejalanya pada perilaku manusia. Pembedaan antara kedua istilah ini masih kurang ada persesuaian paham antara para ahli, namun secara umum dapat disimpulkan bahwa **anxiety** tidak mempunyai obyek yang jelas atau spesifik, sedangkan pada **fear** objeknya jelas atau terfokus (Richard, dkk. 1980). Dalam Bahasa Indonesia **anxiety** bisa di terjemahkan dengan istilah kecemasan dan **fear** dengan rasa takut. Jika pada kecemasan kita takut tentang sesuatu, maka pada rasa takut kita takut terhadap sesuatu.

#### 1. Pengertian Kecemasan

Menurut Kagan dan Havemann (1980), kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang tidak menentu, perasaan yang tidak menyenangkan akan terjadi. Perasaan cemas ini berhubungan dengan emosi takut. Hal ini disesuaikan dengan pendapat Hilgard, Atkinson dan Atkinson, (1983) yang mengatakan bahwa kecemasan sebagai suatu

keadaan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai oleh perasaan-perasaan khawatir, tercekam, takut dan bingung

Selanjutnya (Hurlock 1974) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipasi rasa sakit. Keadaan ini lebih banyak ditimbulkan oleh stimulus dari individu itu sendiri daripada oleh stimulus eksternal.

Sementara itu, Lazarus (1969) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasakan, tidak menyenangkan dan diikuti oleh suasana gelisah, khawatir dan rasa takut.

Dari pendapat-pendapat para ahli diatas, maka disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa tegang, takut, khawatir, atau bingung yang sifatnya subyektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman (**insecure**) terhadap bahaya yang diduga akan terjadi. Kecemasan ini meliputi semua dimensi perilaku, khususnya dimensi afektif, motivasi, kognitif, biologis dan interpersonal, dengan dimensi afektif sebagai komponen yang paling menonjol dalam manifestasinya.

## 2. Dinamika Kecemasan

Kecemasan bisa timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam organisme (Hilgard, dkk, 1983). Sumber-sumber atau situasi yang bisa menghasilkan kecemasan antara lain: situasi konflik atau bentuk frustrasi lain, ancaman yang merugikan secara fisik, ancaman terhadap **self-esteem** dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan diri.

lain: situasi konflik atau bentuk frustrasi lain, ancaman yang merugikan secara fisik, ancaman terhadap **self-esteem** dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan diri.

Pendapat Horner yang dikutip oleh Susabda (1983) mengatakan bahwa kecemasan timbul ketika seseorang memperhatikan konsekuensi negatif yang akan terjadi, sehingga kecemasan berperan sebagai kekuatan yang menghambat dan menghasilkan tindakan yang oleh para ahli psikologi dinamakan **avoidance motive** (motif atau tindakan menghindar).

Collins (1980) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul karena adanya :

**a. Threat (ancaman).**

Baik ancaman terhadap tubuh/jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan, kehilangan arti kehidupan maupun ancaman terhadap eksistensinya /seperti kehilangan hak), jadi ancaman ini bisa betul-betul merupakan realita, bisa pula sesuatu yang tidak nyata.

**b. Conflict (pertentangan).**

Yaitu karena dua keinginan yang satunya bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua alternatif atau lebih, yang masing-masing mempunyai sifat **approach** dan **avoidance**.

**c. Fear (ketakutan).**

Kecemasan seringkali muncul karena ketakutan akan sesuatu. Ketakutan akan kegagalan bisa menimbulkan kecemasan, dalam menghadapi ujian misalnya, atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

#### **d. Unmeet needs (kebutuhan yang tidak terpenuhi)**

Kebutuhan-kebutuhan manusia begitu kompleks dan bila ia gagal untuk memenuhinya maka akan timbul kecemasan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dinamika timbulnya kecemasan dapat terjadi berdasarkan berbagai faktor diantaranya adanya ancaman pertentangan, ketakutan dan kebutuhan yang tidak terpenuhi.

### **3. Jenis-Jenis Kecemasan.**

Menurut Lazarus (1969), Spilberg (1972), dan Lamb (1978), kecemasan dapat dibedakan atas 2 arti, yaitu:

#### **a. Kecemasan sebagai suatu respon.**

Kecemasan timbul sebagai suatu respon terhadap kondisi tertentu, pernyataan subyektif dari seseorang dan perubahan fisiologis. Kecemasan sebagai respon merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, kebingungan, gelisah, khawatir dan takut. Perasaan ini berhubungan dengan aspek subyektif dari emosi seseorang.

Bentuk kecemasan ini ada dua macam, yaitu :

#### **(1) State Anxiety.**

Gejala yang timbul bila individu dihadapkan pada situasi tertentu. Biasanya lebih disebabkan oleh kondisi stimulus yang khusus, seperti penolakan sosial, kritik, kegagalan dan ancaman rasa sakit.

## (2) Trait Anxiety

Kecemasan dipandang sebagai sesuatu yang sudah tetap ada pada individu maksudnya kecemasan itu mempunyai hubungan dengan kepribadian individu yang bersangkutan.

### b. Kecemasan sebagai Intervening Variabel

Kecemasan sebagai suatu kondisi yang mempengaruhi hubungan stimulus-respon, artinya kecemasan tidak dapat langsung diketahui melalui observasi, tetapi hanya dapat diketahui secara tidak langsung dari akibat-akibat yang ditimbulkannya.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan dapat digolongkan dalam dua pengertian yang umum yaitu kecemasan sebagai suatu respon dan kecemasan sebagai intervening variabel.

## 4. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat menampilkan diri dalam macam-macam bentuk gejala (Iskandar dan Setyonegoro, 1980). Gejala kecemasan menurut Kagan dan Havemann, (1980) dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu :

### a. Gangguan Fisik

Gangguan fisik meliputi pusing, gangguan tidur, gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, nyeri ulu hati, jantung berdebar-debar, sesak napas, gemeteran, lemah tubuh, letih lesu.



## **b. Gangguan Emosional**

Gangguan emosional meliputi gangguan konsentrasi atau penampilan, sering marah, sulit tidur, merasa khawatir gelisah, was-was, dan takut.

Menurut Camero (1980) ada 3 aspek kecemasan, yaitu :

### **i. Kecemasan bersifat aversif.**

Kecemasan yang merupakan pengalaman tidak menyenangkan sehingga orang yang mengalaminya dengan intensitas yang tinggi, biasanya berusaha keras untuk mengurangi menghindari kecemasannya dengan menghindarkan diri dari berbagai stimulus yang menghasilkannya.

### **ii. Kecemasan bersifat mengganggu.**

Maksudnya kecemasan dapat menjadi pengalaman yang mengganggu kemampuan kognitif dan motorik.

### **iii. Kecemasan adalah keadaan psikofisiologis.**

Kecemasan berkaitan dengan pengalaman yang melibatkan aspek psikologis dan biologis artinya dalam periode kecemasan berlangsung, terjadi perubahan-perubahan dalam pola-pola perilaku atau perubahan psikologis dan gejala-gejala fisiologis.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan dimana gejala gejala kecemasan dapat dikelompokkan dalam gangguan fisik, yang meliputi pusing, gemetar, sesak napas, gangguan pencernaan, nyeri ulu hati. Berikutnya adalah gangguan emosional meliputi sulit tidur, gelisah, was-was, dan takut.

## 5. Reaksi Terhadap Kecemasan.

Ketika kecemasan timbul ada beberapa reaksi yang tampak pada tubuh manusia seperti reaksi fisik, reaksi psikis, reaksi pertahanan, dan reaksi spiritual.

### a. Reaksi Fisik.

Kondisi tubuh manusia sebenarnya merupakan gejala dari tubuh dalam memberikan reaksi terhadap macam-macam rangsangan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Reaksi terhadap kecemasan biasanya berbentuk gangguan pencernaan, sakit kepala, sakit pinggang. Hal ini terjadi karena pada saat kecemasan berlangsung, terjadi gangguan pada tekanan darah, pusat sistem saraf dan produksi cairan-cairan hormonal.

### b. Reaksi Psikis

Kecemasan selalu memberikan pengaruh pada kondisi psikis orang yang bersangkutan. Semakin tinggi intensitas keemasannya semakin serius reaksi psikisnya. Kecemasan dapat mengurangi tingkat produktifitas seseorang, melumpuhkan kreatifitasnya dan juga merintanginya hubungannya dengan orang lain secara tidak langsung, serta mempengaruhi kemampuan untuk berfikir dan mengingat.

### c. Reaksi Pertahanan.

Kecemasan seringkali mempengaruhi cara berfikir seseorang sehingga muncul macam-macam mekanisme pembelaan diri untuk melindungi dirinya dari pengalaman-pengalaman yang tidak diinginkan atau melupakan perasaan cemas yang tidak dikehendaki itu.

#### **d. Reaksi Spiritual.**

Reaksi juga mempengaruhi kehidupan rohani seseorang. Disatu pihak kecemasan bisa mendorong orang untuk mencari Allah namun dipihak lain tidak jarang kecemasan mendorong orang untuk mempersalahkan Allah dan menjauhkan diri daripada-Nya.

Dari pendapat-pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa reaksi terhadap kecemasan dapat dibagi menjadi reaksi fisik, psikis, pertahanan, dan reaksi spritual.

#### **6. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.**

Horney (dalam Suardiman, 1984) mengatakan bahwa timbulnya kecemasan yang dialami individu secara umum adalah akibat segala sesuatu yang bisa mengganggu adanya keamanan pada diri individu di dalam hubungan dengan individu lain. Adanya perasaan membuat bermacam-macam strategi guna mengatasi perasaan-perasaan yang mengganggu.

Jersild (1965) mengatakan bahwa terjadinya kecemasan itu karena adanya konflik atau pertentangan batin di dalam diri sendiri maupun dalam hubungannya dengan individu lain. Pencetus lain timbulnya kecemasan ini akibat adanya rasa terkejut, rasa takut, dan terancam. Darajad (1990) mengatakan sebab-sebab terjadinya kecemasan adalah sebagai berikut :

- a. Cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada rasa takut karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.

- b. Rasa cemas berupa penyakit yang terlihat dalam beberapa bentuk. Paling sederhana ialah cemas yang umum, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
- c. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas ini sering menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

Secara umum dapat digambarkan bahwa kecemasan ini dapat terjadi akibat tidak terpenuhinya keinginan individu serta adanya pertentangan batin dalam diri individu (fisiologis dan psikis).

## 7. Cara Menghadapi Kecemasan.

Cara menghadapi kecemasan adalah suatu sikap atau usaha yang dilakukan seseorang guna mengatasi kecemasan yang timbul sehingga dapat dikontrol atau dikendalikan dimana akhirnya mendatangkan rasa aman atau tenang. Pada hakekatnya individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara mengadakan reaksi terhadap timbulnya kecemasan tersebut (Wilkinson, 1989). Ada tiga rancangan menghadapi rasa cemas dan gelisah yaitu:

### a) Pemecahan Masalah.

Arahkan kecemasan anda untuk tujuan yang bermanfaat. Daripada terus menerus memikirkan masalah anda, ambillah satu atau dua diantaranya yang betul-betul penting dan buatlah rencana untuk memecahkannya (mungkin seorang teman dapat membantu anda).

- b) Memikirkan kembali peristiwa yang tidak menyenangkan.

Dengan latihan dan pemantauan yang benar terhadap reaksi perasaan yang terjadi akibat adanya kecemasan diharapkan dapat mengendalikan dan menanggulangi rasa tegang, rasa cemas, dan rasa gelisah dimasa yang akan datang.

- e) Bersantai.

Bersantailah karena hal ini merupakan cara yang paling berguna bilamana anda merasa tegang atau cemas.

Menurut Priest (1994) ada beberapa cara untuk menghadapi kecemasan yaitu :

- a) Menikmati liburan.  
 b) Terbuka dan memupuk kedekatan dengan keluarga atau teman.  
 c) Melakukan beberapa latihan.  
 d) Bersantai.  
 e) Makan secara teratur.  
 f) Pemijitan  
 g) Mencari bantuan bagaimana yang dibutuhkan seseorang ketika mengalami keemasan.

Sementara itu Hanson (1955) berpendapat bahwa mengatasi kecemasan sangat berhubungan dengan hal-hal di bawah ini :

- a) Genetika yang baik.  
 b) Rasa Humor.  
 c) Diet yang benar.  
 d) Berbagai latihan jasmani.

- e) Tujuan realistik.
- f) Memahami stres.
- g) Keterampilan relaksasi dan tidur yang efisien.
- h) Persiapan pekerjaan secara menyeluruh.
- i) Jaminan keuangan.
- j) Rumahtangga stabil.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan seperti bersantai, berelaksasi, olahraga, memiliki rasa humor, terbuka dengan keluarga atau teman, melakukan hobi, liburan, pemijitan, memecahkan masalah dan berpikiran positif.

## B. Religiusitas

Dalam hal religiusitas ada beberapa istilah yang satu sama lain mirip artinya, yaitu **religious**, **religiosity**, dan **religiousness**. Ketiganya berasal dari kata yang sama adalah bahasa latin, yaitu **religere**, yang artinya hubungan dengan yang lain. Dalam bahasa Indonesia, tidak ditemukan perbedaan antara istilah tersebut.

### 1. Pengertian Religiusitas

Dalam bahasa Inggris perbedaan diantara ketiganya tidak begitu jelas, namun akan dicoba diuraikan juga disini. **Religious** menunjuk pada kata sifat, sedangkan **religiosity** dan

**religiousness** masuk dalam golongan kata benda. Menurut Oxford Illustrated Dictionary (1962)

**a. Religious**

Religious adalah sifat yang diilhami oleh agama, kesalehan, rasa takut dan ketaatan akan Tuhan, sifat yang berhubungan dengan pertimbangan-pertimbangan agama yang cermat dan teliti, serta suatu sifat yang mengakui realitas yang mutlak dan suci. Sifat yang berhubungan dengan sifat imam yang sadar dan teliti, sampai hal sekecil-kecilnya dan sifat yang sesuai dengan agama.

**b. Religiousness.**

**Religiousness** adalah kualitas atau keadaan dari menjadi religius. Keterikatan atau janji untuk hidup suci dan ketaatan pada agama.

**c. Religiosity.**

Religiosity dimana keadaan religius yang berlebihan keadaan menjadi religius, kesalehan atau pengabdian yang besar kepada agama.

Sementara itu Allport (1960) menyatakan bahwa **regiulitas** adalah kualitas motivasi individu untuk menjadi religius dan konsekuensi-konsekuensi perilaku religiusnya dalam aspek-aspek kehidupannya.

Selanjutnya Glock dan Stark ( dalam Singarimbun, 1989), Brown dan Moberg (1973) menyatakan bahwa konsep **religiusitas** sebagai komitmen religius individu yang

dapat dilihat melalui aktivitas atau perilaku individu yang bersangkutan terhadap agama yang dianutnya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa pengertian religiusitas menunjukkan sampai sejauh mana komitmen individu dapat menjadi religius atau ketaatan, kesalehan sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan agama yang cermat dan teliti.

## 2. Aspek-Aspek Religiusitas

Istilah religiusitas sering kali dihubungkan dengan aktivitas-aktivitas keagamaan seperti pergi ke tempat-tempat ibadah, mengikuti berbagai macam kegiatan kerohanian. Hal ini dipertegas disini bahwa objek psikologi agama bukan sosok Allah atau Tuhan itu sendiri, melainkan manusia, yakni manusia beragama. Dalam keinsafan dan tingkah laku religius, manusia keluar dari dirinya sendiri menuju pada Tuhan.

Dengan demikian ada dua hal yang saling berkaitan dengan religiusitas manusia, yakni :

### a. Aspek Agama

Agama berbicara mengenai religiusitas tidak dapat bisa terlepas dari agama. Agama menunjuk pada pertalian atau ikatan yang mempersatukan setiap individu dengan Yang Maha Tinggi. Konsep tentang Tuhan melekat pada pikiran manusia, walaupun banyak orang mencoba untuk menyakinkan dirinya sendiri bahwa tidak ada Tuhan, usaha mereka tidak berhasil, karena mereka mengalami keberadaan Tuhan secara nyata dalam bentuk



ciptaan-Nya sejak masa kanak-kanak mereka, yang dinyatakan oleh Theodor Reik, bahwa banyak orang yang berpendidikan tidak percaya kepada Tuhan, tapi mereka takut akan Dia (dalam Biddle, 1955).

Masih banyak orang secara tidak sadar menganggap agama hanya liturgi belaka, sehingga mungkin saja ada orang yang belajar hidup dengan demikian sopan santun, beribadah dan berjubah agama, lalu mengira sudah beragama. Agama bukan toga dan jubah pendeta atau imam; juga bukan liturgi. Agama mengundung pengetahuan, tetapi pengetahuan tentang agama tidak sama dengan agama itu sendiri. Agama pasti meliputi pengetahuan dan pengetahuan itu dalam sekali dan pengetahuan rasio tidak dapat meliputi seluruh pengetahuan tentang kebenaran didalam agama.

Banyak ahli mengemukakan defenisi tentang agama apakah itu dari kalangan orang beragama itu sendiri maupun dari kalangan orang-orang yang tidak beragama. Agama adalah relasi antara aku dan Engkau yang bersifat pribadi yang tertuang dalam sistem moral dan ibadah yang menuntun kepada kebahagiaan kekal (Tong, 1989).

Defenisi-defenisi dari beberapa ahli yang lain disajikan pula disini sebagai bahan perbandingan dan memperluas wawasan, yang dikumpulkan oleh Hendropuspito (1990)

Yinger (1946) melihat agama sebagai sistem kepercayaan dan praktek dimana suatu masyarakat atau kelompok manusia berjaga-jaga menghadapi masalah terakhir dari hidup ini. Dunlop (1946) agama sebagai sarana terakhir yang sanggup menolong manusia bilamana instansi lainnya gagal atau tidak berdaya, ia merumuskan agama sebagai suatu

institusi atau bentuk kebudayaan yang menjalankan fungsi pengabdian kepada umat manusia karena tidak tersedianya suatu institusi lain atau yang penanganannya tidak cukup dipersiapkan oleh lembaga lain.

Menurut Joachim Wach (1944) aspek yang perlu di perhatikan khusus ialah pertama, unsur teoritisnya bahwa agama adalah suatu sistem kepercayaan. Kedua, unsur praktisnya yang berupa sistem kaidah yang mengikat penganutnya. Ketiga, aspek sosiologinya, bahwa agama mempunyai sistem perhubungan dan interaksi sosial. Pada hematnya, jika salah satu unsur tidak terdapat, maka orang tidak dapat berbicara tentang agama, hal itu hanya merupakan suatu kecenderungan religius.

Menurut Nicholas Luhmann (1974), aspek yang perlu diperhatikan dalam definisi agama ialah aspek fungsionalnya. Ia melihat agama sebagai suatu cara dengan mana suatu fungsi khas dimainkan dalam situasi evolusioner yang berubah terus-menerus. Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa suatu agama adalah suatu sistem. Sistem ini berbentuk karena adanya relasi antara manusia dengan kekuatan supra empiris, yaitu Tuhan. Relasi ini mempunyai tujuan pada kebahagiaan dan kesejahteraan manusia itu sendiri.

### **b. Aspek Iman.**

Iman dan agama adalah suatu kaitan yang tidak mungkin dipisahkan. Tidak ada agama yang tanpa iman dan tidak ada iman yang tanpa bersifat agama. Keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat dan sangat penting.

Dalam agama, iman berarti kepercayaan kepada Tuhan. Iman berarti mengandalkan diri pada Tuhan. Iman berarti merasa teguh, kuat kokoh, tidak tergoyahkan, mantap dan tidak terguncangkan pada Tuhan sebagai andalan hidup. Iman tak hanya mengakui adanya Tuhan, tetapi pada baiknya pada diri dan hidup kita. Iman mengakui ada kekurangan pada diri sendiri dan kelebihan pada Tuhan. Dengan iman itu, diyakini bahwa Tuhan yang berlebih itu akan mencukupkan kekurangan diri kita.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek religiusitas terdiri dari adanya agama dan iman.

### 3. Dinamika Religiusitas

#### a. Hasrat Religius

Menurut Plato (1983), setiap orang mempunyai keinginan dasar untuk mengatasi keterbatasannya dan mencapai keutuhan serta kepenuhan dalam persatuan. Plato menyebut keinginan ini **eros** (bahasa Yunani) yang berarti **cinta dan hasrat**. Menurut Plato, jiwa manusia berasal dari alam baka, dunia Ilahi, sedangkan badan manusia berasal dari alam fana. Jadi manusia itu makhluk yang terdiri dari yang terbatas dan tak terbatas. Hatinya didiami oleh eros yang menghubungkannya dengan Ilahi, namun karena jiwanya berasal dari dunia baka, maka sakit rindulah manusia akan nan Ilahi. Kerinduan itulah yang oleh Plato disebut **eros**. Tujuan dari eros yaitu **kontemplasi** dengan mata budi memandangi idea kenyataan yang sebenarnya, kebenaran yang kekal di dunia Ilahi. Melalui kontemplasi ini, akal budi dipersatukan dengan dunia Ilahi. Eros dalam arti moderen, yaitu cinta asmara, oleh Plato dianggap sebagai sekedar salah satu fase atau tahap dalam perjalanan manusia menuju

kontemplasi tersebut. Mengingat arti mendalam yang dimiliki istilah ini mengungkapkan hasrat manusia yang mendalam untuk dibebaskan dari yang fana untuk memperoleh keutuhan serta kepenuhan yang menghentikan segala kegelisahan hati (Nico Syukur, 1983).

### **b. Motivasi Beragama**

Motif ialah penyebab psikologis yang merupakan sumber serta tujuan dari tindakan dan perbuatan seorang manusia. Penyebab ini bersifat kausal dan final sekaligus, artinya manusia melakukan perbuatannya baik karena terdorong maupun tertarik. Yang secara khusus diselidiki oleh psikologi adalah kebutuhan dan keinginan manusia, baik keinginan yang disadari maupun yang tidak disadari.

Motif penyebab perilaku beragama yang sebagian besar merupakan pendapat-pendapat yang berhasil dikumpulkan oleh Syukur (1987) ialah :

- 1) Agama sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi (pandangan Psikoanalisa). Menurut Sigmund Freud (1856-1939) agama memang bersifat fungsional belaka. Agama itu merupakan jawaban manusia atas frustrasi yang dialaminya diberbagai bidang hidupnya. Manusia bertidak religius karena ia mengalami frustrasi (keterangan kausal) dan untuk mengatasi frustrasi itu (keterangan final).
- 2) Agama sebagai sarana untuk menjaga kesusilaan dan tata tertib masyarakat. Disini agama berfungsi sebagai instansi yang menjaga atau menjamin berlangsungnya keterlibatan dalam moral dan sosial. Agama diabdikan kepada tujuan yang bukan religius, melainkan yang

bersifat moral dan sosial. Agama dipakai untuk menjaga kesusilaan dan ketertiban hidup masyarakat.

- 3) Agama sebagai sarana untuk memuaskan intelek yang ingin tahu. Sebetulnya tidak dapat dikatakan begitu saja, bahwa keinginan intelek dipuaskan oleh agama. Sebab sebagian besar intelek manusia bersifat rasional dan sejauh itu keinginannya ialah menangkap dan menguasai apa yang dikenalnya itu. Keinginan ini tidak dapat dipenuhi oleh agama. Yang dikenal manusia dalam agama yaitu Yang Ilahi, justru tidak dapat dikuasai atau ditangkap olehnya. Maka yang memenuhi keinginan intelek akan pengetahuan, pertama-tama bukanlah agama, melainkan filsafat serta ilmu pengetahuan pada umumnya.
- 4) Agama sebagai sarana untuk mengatasi ketakutan. Dalam hal ini yang dibahas adalah ketakutan yang tidak ada objeknya secara jelas, yaitu kecemasan. Karena ketakutan tanpa objek yang jelas lebih membingungkan manusia daripada ketakutan yang obyeknya jelas, yang dapat diatasi dengan memberantas obyek yang menakutkan itu, tapi untuk ketakutan yang obyeknya tidak jelas lebih sulit.

Ketakutan sebagai gejala, simpton, sinyal dan peringatan itu memperingatkan manusia bahwa dasar-dasar eksistensinya berada diluar kekuasaannya sendiri. Manusia tidak mampu menguasai eksistensinya sendiri.

Ketakutan ini menyadarkan manusia bahwa ia tidak mempunyai dasar untuk hidup di dalam hidupnya sendiri. Keinsafan bahwa dirinya merupakan makhluk yang berdosa, lemah, kesepian dan kekurangan membuatnya peka terhadap dimensi transenden. Maka dengan demikian ketakutan manusia untuk menerima pewartaan agama sebagai kabar yang

menggembirakan, yaitu kabar pembebasan dan penyelamatan manusia dari keadaan dosa dan maut. Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dinamika religiusitas terjadi dipengaruhi dua faktor yang besar yaitu adanya hasrat beragama dan motivasi beragama.

#### 4. Orientasi Religiusitas

Orientasi religiusitas seseorang merupakan cara seseorang meletakkan dasar-dasar kereligiusannya yang menentukan arah dan tujuan dari sikap religiusnya. Cara yang berbeda dapat menghasilkan implikasi yang berbeda pula. Konsep ini mengacu pada sistem nilai seseorang untuk menjadi religius, yaitu sebagai alat, sebagai tujuan dan sebagai suatu proses mencari atau menyelidiki tentang kebenaran (Batson dan Gary, 1981). Yang berorientasi sebagai alat menunjukkan penggunaan atau pemanfaatan dari agama sebagai alat untuk mencapai tujuan yang lain yang berorientasi sebagai tujuan hidup, menjadikan agama sebagai tujuan akhir hidupnya dan yang berorientasi sebagai suatu proses pencarian berada dalam kebimbangan, keraguan tentang agama dan masih mencari-cari serta ingin menguji nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan absolut yang terdapat di dalamnya.

Banyak penulis mengemukakan perbedaan yang penting antara pengalaman religius yang mendalam secara intensif dan yang hanya merupakan aktivitas rutin yang tidak ada arahnya. Perbedaan ini disebut sebagai **internal-ekstrinsik** oleh Adorno dan rekan (1950); **interiorized-institutionalized** oleh Allport (1954) dan juga oleh Allport dan Ross (1967), **primary-secondary** oleh Clark (1958), **committed-consensual** oleh Allen (1965) juga oleh

Allen dan Spika (1967) dan masih banyak lagi istilah-istilah lain yang kurang lebih mengacu pada hal yang sama (Sills, 1972)

Menurut Konsep Allport (Donahue, 1985) tentang orientasi religiusitas dapat dibedakan atas orientasi Intrinsik dan orientasi Ekstrinsik:

#### a. Orientasi Religiusitas Instrinsik

Bagi individu yang mempunyai orientasi religiusitas intrinsik, menjadi religius merupakan tujuan hidupnya, ia tidak memisahkan agama yang dianutnya dari kehidupannya. Orang yang beragama secara intrinsik menyakini benar-benar kebenaran ajaran agamanya dan mencoba sungguh-sungguh menerapkannya dalam praktek kehidupannya yang konkrit (Allport dalam Susabda, 1983).

Orientasi religiusitas intrinsik memandang iman kepercayaannya sebagai suatu nilai tertinggi dalam hidupnya (Tate, 1984). Orang-orang dengan orientasi ini menginternalisasi iman kepercayaannya dan hidup olehnya tanpa memperhatikan konsekuensi-konsekuensi eksternal (Bergin, Masters dan Richards, 1987).

Tipe intrinsik dilukiskan oleh Allport sebagai berikut "Orientasi agama semacam ini dapat mengendalikan eksistensi seseorang tanpa memperbudak dirinya bagi konsep-konsepnya yang terbatas dan keutuhan egosentris yang dimilikinya. Tipe agama ini juga disebut sebagai **interiorized** atau **intrinstik** atau **outward-centred**.. Entah apapun namanya, tipe ini merupakan kutub yang berlawanan dengan pandangan pemanfaatan, berpusat pada diri sendiri : Ekstrinsik (Allport dalam Robertson, 1986). Orientasi Intrinsik ditandai ciri-ciri sebagai berikut :

1. Individu menghubungkan komitmen religiusnya dalam seluruh segi hidupnya.
2. Tidak memiliki prasangka-prasangka sosial pada etnik, ras, suku lain, memiliki toleransi.
3. Mempunyai kematangan dalam iman dan kepercayaan yang dianutnya (**I know whom I believe**).
4. Mempunyai komitmen religius yang terintegrasi, bersatu dalam hidupnya dan memperoleh nilai tertinggi.
5. Menghadiri kebaktian secara teratur.
6. Ditujukan untuk kesehatan mentalnya.

#### **b. Orientasi Religiusitas Ekstrinsik**

Bagi individu dengan orientasi religiusitas ekstrinsik, agama merupakan **dullhabit**, seremonial saja. Agama dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan-tujuan pribadi, seperti : untuk mendapatkan rasa aman, damai, status sosial, dan lain-lain (Allport dalam Susabda, 1983).

Orang-orang tipe ekstrinsik menggunakan agama mereka sebagai alat untuk mengejar status, rasa aman, membenaran diri dan sosialbilitas. Tipe ini menunjuk pada suatu nilai instrumental untuk memuaskan diri sendiri, motif kenyamanan atau keamanan, mendasari pendekatannya dan kegunaan atau faedahnya bagi individu yang bersangkutan (Allport, dkk.1966). Ciri-ciri dari tipe ini pemanfaatan, pelayanan diri, pemberian keselamatan, status, kegunaan, kenyamanan dan pertolongan lainnya. Orang yang religius dalam pengertian ini memanfaatkan Tuhan, mereka dependen dan pada dasarnya kekanak-kanakan (Allport dalam Robertson, 1986). Beberapa hasil penelitian yang



pernah dilakukan sehubungan dengan kedua tipe ini menghasilkan bahwa tipe intrinsik berkolerasi positif dengan kontrol diri, fungsi-fungsi kepribadian, kesehatan mental yang lebih baik daripada ekstrinsik ( Bergin et.all, 1988), juga mempunyai tingkat prasangka yang lebih rendah, perilaku suka menolong yang lebih tinggi dan sikap toleran daripada ekstrinsik (Allport dalam Batson, 1981).

Penelitian-penelitian lain seperti yang dilakukan oleh French (1947) tentang kepribadian dan sikap religius, mendapatkan hasil bahwa individu-individu yang memiliki **Highly organized religius attitudes** mempunyai struktur kepribadian yang berbeda dari mereka yang **less highly organized religius attitudes**. Individu-individu yang termasuk kategori **the highs** menyadari serta menerima baik kekuatan maupun kelemahannya sebagai bagaian dari dirinya, mempunyai sistem sikap yang terintegrasi secara baik, hanya sedikit dipengaruhi oleh komponen ketidaksadaran, intensitas emosinya rendah, dan sebagainya. Sedangkan mereka yang tergolong **the less highs** adalah orang-orang yang hanya menerima sisi-sisi yang baik dari diri mereka dan menekan kuat-kuat sisi buruk yang mereka miliki (Krech, 1982).

Elkind (1973) dalam penelitiannya tentang agama dan moralitas, menemukan fakta bahwa keanggotaan individu pada suatu organisasi keagamaan tertentu tidak dapat memberikan petunjuk tentang kualitas moralnya atau pada level mana atau seberapa jauh perkembangan moralnya (Machon, 1986 ).

Dari keterangan-keterangan yang sudah dikemukakan di atas tentang orientasi religiusitas tipe intrinsik dan ekstrinsik, maka bila dikaitkan dengan motif perilaku

beragama, nampak bahwa perilaku beragama yang disebabkan motif-motif psikologis semata-mata kebanyakan akan menghasilkan orientasi religiusitas yang ekstrinsik.

Gejala agama terdapat dalam berbagai rupa dan bentuk, di antaranya ada bentuk-bentuk yang sifatnya masih sangat spontan, dalam arti : belum direfleksikan matang-matang. Yang termasuk bentuk agama semacam itu ialah pengalaman religius yang elementer (seperti pembahasan pada teori-teori hasrat religius dimuka) dan juga motivasi agama yang psikologis semata-mata. Pengalaman religius yang fundamental sebagian besar diwarnai oleh intuisi dan naluri. Bentuk ini menghasilkan orientasi religiusitas ekstrinsik.

Akan tetapi ada juga bentuk-bentuk agama yang sudah dikembangkan lebih lanjut. Pengalaman agama yang masih intuitif, emosional, maupun dorongan religius yang bermotivasi spontan-afektif telah dilalui, karena diangkat pada taraf yang lebih reflektif dan personal. Pada taraf ini, agama ditandai oleh oleh suatu persetujuan atau pengesahan pribadi yang melebihi dorongan-dorongan dan gerak religius yang spontan tadi. Intuisi-intuisi yang mula-mula tidak berarti apa-apa kini diterima secara sadar, dengan tahu dan mau dan dalam arti disahkan oleh orang yang bersangkutan melalui persetujuannya yang personal.

Vergote (1967) membedakan dengan tajam antara sikap religius di satu pihak dengan pengalamam religius yang masih elementer dan dorongan religius yang spontan di pihak lain. Ia tidak bermaksud untuk memisah-misahkan, sebab menurutnya, agama yang paling rohani sekalipun tetap disadari secara psikologis oleh psikisme manusia yang paling elementer dan fundamental. Namun dasar ini belumlah merupakan suatu sikap

religius yang personal. Sikap religius yang betul-betul personal ada dalam arti : sudah dijadikan miliknya sendiri, keyakinannya yang pribadi dan iman kepercayaannya yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Orangnyanya mempunyai keyakinan religius yang matang dan mantap (Syukur, 1983 ). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Allport (1973) yang dikutip oleh Vergote bahwa: Suatu kesadaran beragama yang cukup, dimerdekakan dari asal-usulnya dan yang telah memperoleh otonomi fungsional, tidak dapat dianggap lagi sebagai diabdikan kepada keinginan dan kebutuhan lainnya, walaupun boleh, jadi fungsinya yang semula memang masih demikian. Orientasi Religiusitas ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Individu melakukan pemisahan terhadap perilaku-perilaku religius yang ingin dilibatkan atau diintegrasikannya dalam hidupnya.
2. Memiliki prasangka terhadap etnik, ras, suku lain.
3. Tidak matang dalam iman kepercayaannya, bersifat dependen, ingin mencari keamanan dan kenyamanan.
4. Komitmen religiusnya digunakan sebagai alat untuk pemuasan diri sendiri.
5. Tidak teratur dalam menghadapi kebaktian.
6. Perilaku religiusnya dijadikan semacam pembelaan diri (**defence mechanism**).

### **C. Hubungan Antara Orientasi Religiusitas Dengan Kecemasan.**

Telah dikemukakan sebelumnya bahwa yang berorientasi religiusitas intrinsik, mengintegrasikan sikap beragamanya dalam kehidupannya sehari-hari. Orang-orang yang mempunyai orientasi intrinsik seperti ini ialah orang yang dengan tahu dan mau secara pribadi menerima dan menyetujui gambaran-gambaran keagamaan yang dianutnya dan yang ia jadikan miliknya sendiri, keyakinannya yang pribadi, iman kepercayaan batiniah yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari, persetujuan personal seperti ini berlangsung terus-menerus melalui suatu proses pemurnian yang kontiniu terhadap perasaan-perasaan religius motivasi-motivasi beragama yang ada dalam hati orang yang bersangkutan (Vergote dalam Syukur, 1983).

Terlepas dari mutlak tidaknya kebenaran dari beragama adalah sesuatu yang bernilai tinggi, yaitu bagian integral dari nature manusia sebagai ciptaan Allah yang tertinggi. Individu dengan orientasi religiusitas intrinsik mendasarkan hidupnya sungguh-sungguh kepada Allah dan bergantung penuh pada kemahakuasaanNya, karena ia tahu kepada siapa ia percaya (Susabda, 1983).

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan karena adanya rasa takut, rasa tidak aman, ketidakpastian dan lain-lain yang muncul tanpa penyebab yang jelas. Beberapa psikolog menduga bahwa penyebabnya mungkin timbul karena konflik alam sadar, rasa bersalah tanpa alasan, kemarahan yang ditekan, rasa tidak aman karena persoalan-persoalan yang lalu ataupun karena kekuatiran akan kegagalan-kegagalan

yang dihadapi. Apapun yang menjadi penyebabnya, bila terjadi mempunyai efek yang sama yaitu perasaan yang tidak enak, gelisah dan khawatir yang sering juga terwujud dalam reaksi-reaksi fisik.

Unsur yang penting dalam kecemasan adalah tiadanya rasa aman dan damai. Rasa aman dan damai timbul kalau sumber-sumber yang memadai dimiliki oleh seseorang (Pamela reeve, 1987). Jika seseorang tidak yakin akan adanya sumber-sumber yang mencukupi guna pemenuhan kebutuhan masa lalu, masa kini atau masa datang, maka ia merasa cemas dan khawatir. Sesungguhnya, damai sejahtera itu lebih daripada hanya mempunyai sumber-sumber atau jaminan yang mencukupi. Harta milik tidak memberi jaminan kesejahteraan ataupun rasa aman. Perasaan gelisah dan kacau selalu tetap ada, sampai tiba saatnya sumber-sumber yang tadi terpakai habis.

Orang-orang dengan orientasi religiusitas intrinsik (dalam hal ini mengacu pada tinjauan kekristenan) menjadikan Allah sebagai sumber dan jaminan hidupnya. Mereka dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya karena menaruh kepercayaan yang penuh kepada Allah dan bersukacita didalamnya, karena mereka mengingat dan mengerti bahwa Allah berada di dekatnya pada saat-saat yang paling sulit sekalipun. Mereka mengisi kecemasan mereka dengan mengutarakan segala keperluannya kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur, sehingga damai Allah, yang melampaui segala akal dan pikiran manusia mendorong mereka untuk dapat memikirkan hal-hal yang baik, dan kemudian melakukan apa yang benar.

Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Susabda (1983), bahwa jikalau mereka (orang-orang yang mengalami kecemasan) bisa percaya adanya pribadi (manusia,

tokoh tertentu atau Allah) yang berkuasa, yang bersedia menolong mereka, maka kecemasannya akan dapat diatasi. Seorang anak dengan cepat bisa membebaskan diri dari kecemasannya segera setelah ia tahu ayahnya bersedia menolongnya. Percaya memang sesuatu yang tidak bisa dipaksakan. Seseorang yang **anxious** dan tidak percaya kepada Tuhan, tidak bisa begitu saja percaya. Percaya merupakan hasil dari proses pengalaman (bisa panjang bisa pendek) yang telah memberikan kepada orang yang bersangkutan hal-hal yang memuaskan ratio dan perasaannya.

Damai dari Allah tentu saja bukanlah rasa puas terhadap diri sendiri yang semu, yang menyebabkan kita acuh terhadap lingkungan, ataupun ketenangan yang di coba diciptakan lewat kegiatan-kegiatan tertentu. Memang sebagai orang Kristen, tidaklah kebal terhadap kegelisahan dan kekuatiran realita kehidupan jaman ini, tetapi damai yang dari Allah memberikan penghiburan kepada kita, bahwa apapun yang terjadi semuanya dalam pengetahuan dan kehendakNya, yang pada akhirnya bekerja sama mendatangkan kebaikan pada orang-orang yang mengasihi Dia.

Salah satu unsur terpenting dalam sikap orientasi yang intrinsik terhadap agama yaitu adanya unsur pengharapan. Pengharapan bukan suatu hal kecil atau dianggap enteng, melainkan merupakan salah satu unsur dasar yang paling penting dalam agama (Tong, 1989). Karena adanya pengharapanlah maka eksistensi manusia mempunyai arti karena ada pengharapan mereka menunjukkan pandangan ke depan dan berjuang sekuat tenaga, berani menghadapi tantangan. Ini merupakan salah satu kekuatan yang sangat besar, yang bisa diberikan kepada manusia dan merupakan salah satu hal yang paling penting dari sifat agama. Orang yang kehilangan pengharapan akan selalu kehilangan arti

hidup, kehilangan kepastian nilai sekarang, dan yang paling banyak terdorong untuk bunuh diri. Jadi pengharapan itu penting sekali.

Individu dengan orientasi religiusitas instrinsik, mempunyai alasan untuk berpengharapan pada Allah, pada kesetiaan-Nya, pada janji-janji-Nya, pada penyertaan-Nya. Dengan memiliki orientasi religiusitas yang instrinsik tidak berarti bahwa tidak akan pernah ada kecemasan atau kekuatiran atau tantangan dalam hidup individu yang bersangkutan. Namun sekali lagi, jika semua hal itu datang, individu dapat menyerahkan segala kekuatirannya itu pada Allah yang dia percayai yang akan memberinya kemampuan untuk mengatasi dan bertindak dalam situasi kecemasan itu. Karena tentu saja tidak mungkin hidup beriman tanpa mengalami konflik, justru berbagai macam konflik yang dialami, membuat iman pengharapan itu bertumbuh menuju kedewasaan.

Pada individu dengan orientasi religiusitas ekstrinsik, agama dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan-tujuan pribadi, seperti untuk mendapatkan rasa aman, damai, status sosial ( Allport dalam Susabda, 1983)

Pada individu-individu dengan orientasi religiusitas ekstrinsik, sikap religius dimanfaatkan untuk mencapai hal-hal lain yang menguntungkan atau berguna baginya. Karena ia tidak berpijak pada dasar iman yang benar dan kokoh, maka bila mengalami masalah yang menimbulkan kecemasan, ia cenderung untuk melarikan diri dan melakukan kompensasi-kompensasi di bidang yang lain untuk mereduksinya.

Karena hubungannya dengan Allah sebatas untuk memenuhi kebutuhan pribadinya saja, maka individu dengan orientasi religiusitas ekstrinsik jarang atau sulit, bahkan mungkin tidak pernah pernah merasakan kehadiran Allah secara pribadi dalam

hidupnya melalui pengalaman-pengalaman religius. Ketiadaan hubungan yang pribadi (personal) dengan Allah ini, menyebabkan sulit/sukar baginya untuk merasakan pertolongan Tuhan dan campur tangan Allah dalam segi-segi kritis kehidupannya.

Dari berbagai macam kasus dalam pastoral konseling yang ditangani oleh Yakub Susabda, ia menyimpulkan bahwa : Kalau saja seseorang percaya kepada Tuhan dan percaya bahwa Tuhan itu penuh kasih, maha kuasa dan memperdulikan manusia, maka hampir dapat dipastikan intensitas anxiety-nya akan jauh lebih rendah daripada orang-orang yang tidak mempunyai kepercayaan yang sama ( Susabda, 1983).

#### D. Hipotesis

Dari tinjauan di atas dan berdasarkan uraian serta permasalahan yang dikemukakan, maka dalam peneliti ini mengajukan hipotesis sebagai berikut :

**Ada perbedaan cara mengatasi kecemasan antara individu yang memiliki orientasi religius intrinsik dengan individu religius ekstrinsik.** Dengan asumsi bahwa individu yang memiliki orientasi religius instrinsik lebih dapat mengontrol kecemasannya dibandingkan dengan individu yang memiliki orientasi religius ekstrinsik.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

Seperti pada penelitian ilmiah lainnya, metode penelitian memegang peranan yang penting. Metode penelitian merupakan prosedur atau cara yang digunakan dalam penelitian untuk membahas masalah-masalah yang dihadapinya dengan terlebih dahulu merumuskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian itu sendiri. Metode penelitian yang dimaksud dalam hal ini meliputi : (A) Identifikasi Variabel Penelitian, (B) Defenisi Operasional Variabel Penelitian, (C) Populasi dan Metode Pengambilan Sampel, (D) Metode Pengumpulan Data, dan (F) Metode Analisa Data.

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian.

Identifikasi variabel penelitian berarti memperhatikan dan menetapkan variabel yang akan di teliti. Sesuai dengan judul, peneliti mengidentifikasi variabel penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Variabel Tergantung : Cara menghadapi kecemasan
2. Variabel Bebas : Orientasi religiusitas
  - a. Intrinsik
  - b. Ekstrinsik
3. Variabel Kontrol : Usia

## **B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.**

Setelah variabel-variabel penelitian diidentifikasi, langkah selanjutnya yang harus ditempuh seorang peneliti adalah merumuskan defenisi operasional dari variabel-variabel tersebut. Defenisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

### **1. Cara menghadapi kecemasan.**

Cara menghadapi kecemasan adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya, cara yang dapat dilakukan adalah seperti pemecahan masalah, memikirkan kembali peristiwa yang tidak menyenangkan dan bersantai. Untuk mengungkapkan cara menghadapi kecemasan digunakan angket cara menghadapi kecemasan yang dibuat oleh peneliti.

### **2. Orientasi religiusitas.**

Orientasi Religius ini adalah cara atau sikap seseorang meletakkan dasar-dasar kereligiusannya yang menentukan arah atau tujuan dan sikap religiusnya. Orientasi religiusitas dapat dibedakan dalam 2 kategori :

#### **a. Orentasi Religiusitas Intrinstik**

Orientasi Religiusitas Intrinstik yang mengacu pada individu yang sungguh-sungguh menjalankan ibadahnya, teratur menghadiri ibadah, terintegrasi dimana religius yang dimiliki

memiliki arti yang tinggi bagi individu, sehingga individu tersebut dapat memiliki kedewasaan (matang), tidak berprasangka dan memiliki toleransi.

### **b. Oreintasi Religiusitas Ekstrinsik.**

Individu dengan orientasi religiusitas ekstrinsik yang memiliki motif-motif tertentu yang sifatnya sebagai mekanisme pembelaan diri, mencari status atau aman saja demi pemuasan diri. Tidak teratur dalam menghadiri ibadah, mempunyai prasangka, tidak matang atau dependen.

Untuk mengungkap data tentang orientasi religiusitas digunakan angket Religius Orientation Scale (ROS) yang disusun oleh Allport dan Ros (1967).

### **3. Usia**

Usia adalah perhitungan tahun manusia sejak dilahirkan hingga saat penelitian ini dilaksanakan. Data tentang usia ini diungkapkan melalui Data Identitas diri pada angket.

## **C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.**

Dalam suatu penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Hadi 1987). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para mahasiswa lingkungan Universitas Medan Area. Akan tetapi karena keterbatasan tenaga, waktu, dan biaya, penulis tidak meneliti keseluruhan populasi, tetapi hanya meneliti sebahagian dari populasinya yang disebut,

sampel. Seperti yang dikemukakan oleh Hadi (1987), sampel adalah sebahagian individu yang diselidiki. Sampel dalam penelitian ini adalah sebahagian dari mahasiswa yang termasuk didalam organisasi persekutuan mahasiswa Kristen di Universitas Medan Area.

Untuk memperoleh sampel yang dapat mewakili populasi dibutuhkan metode pengambilan sampel yang tepat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Menurut Hadi (1987) dalam teknik purposive sampling adalah pemilihan subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang bersangkutan paut dengan populasi yang telah diketahui sebelumnya. Adapun ciri-ciri sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kristen dan berusia sekitar 20 -27 tahun dengan jenis kelamin pria dan wanita.

#### **D. Metode Pengumpulan Data.**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi, angket atau kuisisioner.

##### **1. Metode Dokumentasi**

Metode dokumentasi adalah mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian dengan cara melihat dokumen yang ada di kampus seperti data jumlah mahasiswa Kristen disetiap fakultas yang ada serta catatan penting lainnya.

## 2. Metode Angket

Menurut Walgito (1989) angket merupakan suatu daftar yang berisi suatu pernyataan-pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh individu atau mahasiswa yang diselidiki responden. Metode kuisisioner ini bentuknya berdasarkan daripada laporan tentang dirinya sendiri (**self report**) atau pengetahuan dan keyakinan pribadinya. Penggunaan metode kuisisioner ini didasarkan pada pendapat Hadi (1989) yang menyatakan bahwa :

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Apa yang dinyatakan oleh subjek kepada penyelidik adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan sama dengan yang dimaksud peneliti.

Keuntungan - keuntungan menggunakan angket sebagai alat pengumpul data adalah :

1. Metode angket merupakan metode yang praktis.
2. Dalam waktu relatif singkat dapat dikumpulkan data yang cukup banyak.
3. Metode angket merupakan metode yang hemat tenaga , waktu dan ekonomis.

Namun demikian dalam pelaksanaannya metode angket selain memiliki segi positif juga memiliki kelemahan. Kelemahan-kelemahan tersebut menurut Hadi (1986) adalah :

1. Unsur-unsur yang tidak disadari tidak dapat diungkapkan.
2. Besar kemungkinan jawaban dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi.

### a. Angket Cara Menghadapi Kecemasan

Aitem pernyataan angket cara menghadapi kecemasan disusun berdasarkan defenisi operasional dan berdasarkan teori Wilkinson (1989). Atas dasar hal tersebut terdapat tiga aspek yang terkandung dalam cara mengatasi kecemasan yaitu :

- 1 Pemecahan masalah, yaitu mengarahkan kecemasan untuk tujuan yang bermanfaat. Daripada terus menerus memikirkan masalah yang ada, ambillah satu atau dua diantaranya yang betul-betul penting dan buatlah rencana untuk memecahkannya.
- 2 Memikirkan kembali peristiwa yang tidak menyenangkan. Dengan latihan dan pemantauan yang benar terhadap reaksi perasaan yang terjadi akibat adanya kecemasan diharapkan dapat mengendalikan dan menanggulangi rasa tegang, rasa cemas, dan rasa gelisah dimasa yang akan datang.
- 3 Bersantai, dimana dengan bersantai merupakan cara yang paling berguna (efektif) bilamana kita merasa tegang atau cemas.

Setiap aspek diuraikan ke dalam sejumlah pernyataan-pernyataan yang mengungkapkan cara mengatasi kecemasan. Disajikan dalam bentuk pernyataan **favourable** dan **unfavourable** dengan empat alternatif jawaban. Bobot nilai yang diberikan untuk setiap pernyataan **favourable** bergerak dari 4 sampai 1, jawaban Sangat Setuju mendapat nilai 4, jawaban Setuju mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju mendapat nilai 1. Kemudian bobot nilai yang diberikan untuk setiap pernyataan yang sifatnya **Unfavourable** bergerak dari 1 sampai 4 , jawaban Sangat Setuju

mendapat nilai 1 , jawaban Setuju mendapat nilai 2 , jawaban Tidak Setuju mendapat nilai 3 , dan jawaban Sangat Tidak Setuju mendapat nilai 4.

Jumlah aitem pernyataan cara menghadapi kecemasan adalah 60 butir, sehingga nilai total jawaban subjek bergerak dari 60 sampai 240. Aitem tersebut dipadukan dan disusun dalam aitem angket yang siap untuk diuji cobakan.

Adapun penyebaran aitem pernyataan dalam angket tersebut dapat dilihat pada seperti di bawah ini .

Kisi-Kisi Angket Cara Menghadapi Kecemasan

No	Aspek	Aitem-Aitem		Jumlah
		Favourable	unfavourable	
1	Pemecahan masalah	15, 16, 19, 22, 26, 27, , 29, 34, 50, 53.	6, 7, 8, 11, 23, 37, 40, 42, 46, 52, 60.	21
2	Introspeksi diri	12, 18, 20, 24, 44, 45, 47, 48, 59.	13, 21, 25, 35, 36, 38, 54, 56.	17
3	Bersantai	1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, , 31, 39, 41, 43, 49, 51, 57.	10, 14, 30, 32, 33, 55, 58.	22
	Total	34	26	60

## b. Angket Orientasi Religiusitas

Untuk menentukan dan mengungkapkan apakah individu yang menjadi sampel tergolong dalam individu yang berorientasi religius intrinsik atau ekstrinsik, digunakan angket Religius Orientation Scale (ROS) dari Allport dan Ross (1967). Angket tersebut terdiri dari 20 aitem dengan perincian : 11 aitem ekstrinsik dan 9 aitem instrinsik. Ada 3 jenis jawaban yaitu pertama, Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Kedua, Memang Benar Demikian, Cenderung Demikian, Cenderung Tidak Demikian dan Tidak Benar Demikian . Ketiga, Tidak Pernah, Amat Jarang, Kadang-Kadang dan Sering. Adapun penyebaran pernyataan angket ROS tersebut dapat dilihat seperti dibawah ini.

Kisi-kisi ROS

No	Aspek-aspek Orientasi Religiusitas			
	Intrinsik	Jumlah Aitem	Ekstrinsik	Jumlah Aitem
1	Berhubungan dengan seluruh fungsi kehidupan.	3, 7,	Menggolongkan perilaku religious yang ingin diambil	4, 6,
2	Tidak berprasangka mempunyai toleransi.	17	Mempunyai prasangka	14
3	Matang.	13	Tidak matang, dependent, ingin mencari kenikmatan dan rasa aman	2,12, 16,
4	Terintegrasi, memiliki arti yang tinggi.	15.	Bersifat instrumental, pemuasan diri.	1, 5, 8,
5	Ketteraturan dalam menghadiri kebaktian.	11, 10,	Ketidakteraturan dalam menghadiri kebaktian.	18,
6	Ditujukan untuk kesehatan mental.	19, 20.	Digunakan sebagai mekanisme pembelaan diri.	9.
	Total	9		11



Pemberian skor pada hasil angket Religious Orientation Scale berdasarkan peraturan yang ada, yaitu dengan menjumlahkan skor-skor yang terdapat pada alternatif jawaban yang dipilih subjek. Ketentuan pemberian skor pada alat ukur orientasi religiusitas seperti yang tertera pada tabel di bawah ini :

Pernyataan	Sangat setuju Memang benar demikian	Setuju Cenderung demikian	Tidak setuju Cenderung tidak demikian	Sangat tidak setuju Tidak benar demikian
Ekstrinsik	4	3	2	1
Intrinsik	Tidak pernah 1	Amat jarang 2	Kadang-kadang 3	Sering 4

Masing-masing skor aitem intrinsik dijumlahkan, demikian pula halnya dengan aitem ekstrinsik. Jumlah dari masing-masing skala ini dibandingkan, skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan tergolong didalamnya. Misalnya setelah dibandingkan ternyata jumlah skor ekstrinsik individu lebih besar daripada jumlah skor intrinsiknya, maka individu dimasukkan kedalam kelompok orang yang memiliki orientasi religiusitas ekstrinsik.

Penjumlahan skor sub skala intrinsik-ekstrinsik dilakukan secara terpisah supaya dapat diketahui bila ternyata ada individu yang termasuk **indiscriminately pro religious**, yaitu individu yang menyetujui kedua skala tersebut.

Berdasarkan peraturan skoring (Jhon dan Philip, 1967), individu yang dimasukkan dalam kelompok **indiscriminately pro religious** adalah mereka yang skor sub skala intrinsiknya kurang dari 12 bila dibandingkan dengan skor sub skala ekstrinsiknya. Dalam penelitian Allport dan Ross (1967) tentang orientasi religiusitas dengan **prejudice**, didapatkan hasil bahwa orang yang tergolong dalam kelompok **indiscriminately pro religious** merupakan kelompok yang mempunyai tingkat **prejudice** paling tinggi daripada mereka yang tergolong dalam kelompok intrinsik atau ekstrinsik. Skor intrinsik bergerak dari 9 - 36 dan skor ekstrinsik bergerak dari 11 - 44. Yang termaksud aitem-aitem ekstrinsik adalah aitem-aitem no. 1, 2, 4, 5, 6 8, 9, 12, 14, 16, dan 18. Sedangkan yang termasuk dalam aitem instrinsik adalah aitem no. 3, 7, 10, 11, 13, 15, 17, 19, dan 20.

### E. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

Untuk mengungkap data yang lebih akurat, angket yang digunakan terlebih dahulu diuji validitasnya dan reliabilitasnya.

#### 1. Validitas

Validitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur yang benar-benar mengukur apa yang perlu diukur (Efendi, 1986). Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut dapat memberikan hasil pengukuran sesuai dengan maksud dan tujuan diadakannya pengukuran (Azwar, 1992). Untuk menguji validitas suatu alat ukur diperlukan adanya suatu kriteria, yaitu kriteria dalam

dan kriteria luar, sebaiknya pembandingan dari alat-alat ukur tersebut kriteria dalam, yaitu hasil keseluruhan pengukuran itu sendiri. Caranya adalah dengan mengkorelasikan nilai tiap-tiap aitem dengan nilai totalnya. Teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi product moment dari Karl Person (dalam Azwar,1969), dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N})\right\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap butir ) dengan variabel Y ( total skor subjek dari keseluruhan item).
- $\sum xy$  = Jumlah dari hasil perkalian antar setiap x dan y
- $\sum x$  = jumlah skor seluruh subjek setiap item
- $\sum y$  = jumlah skor keseluruhan item pada subjek
- $\sum x^2$  = jumlah kwadrat skor x
- $\sum y^2$  = jumlah kwadrat skor y
- $N$  = jumlah subjek

## 2. Realibilitas

Menurut Nazir (1988) suatu alat ukur mempunyai realibilitas tinggi atau dapat dipercaya serta stabil dan dapat diandalkan serta dapat diramalkan, jika alat ukur tersebut digunakan berkali-kali akan memberikan hasil yang relatif sama. Realibilitas angket dicari dengan menggunakan teknik pendekatan analitik dari Hoyt.

Rumus varians dari Hoyt adalah sebagai berikut (dalam Arikunto,1989).

$$r_{00} = 1 - \frac{V_e}{V_0}$$

Keterangan :

$r_{00}$  = korelasi keadaan Hoyt

$V_e$  = varians ralat, varians residu

$V_0$  = varians sub

Perhitungan reliabilitas dalam penelitian adalah menggunakan jasa komputer SPS ( Seri Program Statistik) program kesahihan aitem. Adapun alasan penulis menggunakan teknik analisis varians Hoyt dalam pengujian realibilitas angket yang digunakan sebab :

a) Teknik ini umumnya menghasilkan koefisien realibilitas yang tinggi.

- b) Apabila ada item yang tidak diisi maka angket tersebut dapat dikatakan gugur.
- c) Dapat digunakan untuk dikotomi dan monotomi dengan melihat perbedaan kecemasan pada individu yang memiliki orientasi religius intrinsik.

### F. Metode Analisis Data

Menurut Singarimbun (1989) bahwa langkah selanjutnya setelah melakukan pengumpulan data adalah melakukan analisa data, yang bertujuan untuk menyederhanakan data dalam keadaan bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa statistik. Metode ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan cara menghadapi kecemasan antara individu yang memiliki orientasi religius intrinsik dengan individu yang berorientasi religius ekstrinsik.

Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik t-test (geset test, Hadi, 1987), yaitu :

$$t\text{-test} = \frac{Mx - My}{SD_{bm}}$$

### Keterangan

$t$ , test = Koefisien perbedaan cara menghadapi kecemasan antara individu yang memiliki orientasi religius intrinsik dan ekstrinsik.

$M_x$  = Mean sampel orientasi religius intrinsik dan orientasi religius ekstrinsik

$M_y$  = Mean sampel cara menghadapi kecemasan.

SDbm = Standard Deviasi

Critical creatio yang telah diperoleh lalu dibandingkan dengan nilai  $t$  yang terdapat pada tabel nilai kritis  $t$ . Bila nilai  $t$  yang diperoleh lebih besar daripada nilai  $t$  tabel, maka hipotesis nihil ditolak, ( nilai  $t > t$  tabel, hipotesis nihil ditolak).

Dengan ditolaknya hipotesis nihil, berarti perbedaan antara kedua mean signifikan.

Namun jika diterimanya hipotesis nihil, berarti perbedaan antara kedua mean tidak signifikan.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Ada perbedaan yang signifikan terhadap cara menghadapi kecemasan antara individu yang memiliki orientasi religius intrinsik dengan individu yang memiliki orientasi religius ekstrinsik, (  $t = 4,886$ ;  $p < 0,05$  ). Dilihat dari rerata, ternyata cara menghadapi kecemasan pada individu yang memiliki orientasi intrinsik lebih efektif ( $X_{A1} = 137,133$ ) daripada cara menghadapi kecemasan pada individu yang memiliki orientasi religius ekstrinsik ( $X_{A2} = 122,567$ ).

Individu yang memiliki orientasi religius intrinsik cara menghadapi kecemasannya lebih baik atau efektif karena adanya unsur pengharapan pada Allah sebagai kekuatan atau pertolongan ketika menghadapi konflik atau segala sesuatu yang dapat membuat cemas.

## B. SARAN

Setelah melihat dan mengkaji hasil-hasil dari penelitian, maka ada beberapa saran yang ingin dikemukakan, yaitu :

1. Kepada lembaga Permakris Universitas Medan Area atau lembaga kerohanian yang lain diharapkan untuk bersungguh-sungguh membina ataupun mengarahkan para anggotanya yang heterogen agar dapat memiliki orientasi religius yang benar karena mereka berasal dari berbagai macam latarbelakang dan memiliki motivasi yang berbeda.
2. Kepada pemimpin agama atau kerohanian dirasa perlu untuk mengetahui tentang aspek kecemasan untuk mengantisipasi perkembangan emosi para anggotanya.
3. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah sampel dan jumlah lembaga yang lain, sehingga tingkat kesahihan dalam penelitian ini lebih maksimal lagi. Selain itu disarankan agar menambah juga variabel-variabel lain, misalnya aspek kepribadian, tingkat pendidikan, struktur budaya, dimana hal ini diperkirakan juga berpengaruh terhadap cara menghadapi kecemasan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G.W. (1973). "Traits Revisited". In L.B. Brown (ed.) Psychology and Religion. Harmondsworth, Hildesex: Penguin Book Ltd.
- Ancok, Djamaluddin. (1985). Teknik Penyusunan Skala Pengukuran. Yogyakarta : Pusat Penelitian pendudukan Universitas Gadjah Mada
- Azwar, Sairudin. (1986). Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur. Edisi pertama, Yogyakarta: Liberty.
- Collin, Gary R. (1980). Christian Counseling : A Comprehensive Guide. Cetakan kedelapan, Waco, Texas : Word Books Incorporated.
- \_\_\_\_\_. Konseling Kristen Yang Efektif. Terjemahan Ester Susabda. Cetakan kedua, Malang, SAAT.
- D. Hendropuspito, (1980). Sosiologi Agama. Cetakan keenam, Yogyakarta : Yayasan Kanisius dan Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Dister, Nico Syukur. (1983). Bapak-Ibu sebagai Simbol Allah. Cetakan pertama. Yogyakarta: Yayasan Kanisius.
- \_\_\_\_\_. (1988). Pengalaman Dan Motivasi Beragama. Edisi kedua, Cetakan pertama, Yogyakarta: Yayasan Kanisius.
- Donahue, M.J. (1985). "Intrinsic and Extrinsic Religiousness : Review and Meta Analysis " Journal of Personality and social Psychology.
- Erika, 1992. Pengaruh Orientasi Religiusitas Terhadap Sosialisasi Pada Remaja Di Perkantas Surabaya. Skripsi (tidak diterbitkan). Fisipol Airlangga Surabaya.
- Fromm, Erich. (1988). Psikoanalisa dan Agama. Terj. Chairul Fuad Yusuf dan Prastyta Utama. Cetakan pertama, Jakarta : Atisa Pers.
- Hall, Calvin S. Dan G. Lindzey. (1957). Theories of Personality. New York : Jhon Wiley & Sons.
- Hilgard, E.R. : R.L. Atkinson dan R.C. Atkinson. (1983). Introduction to Psychology. New York : Harcourt Brace Jovanovich. Inc.

- Jujun S. Suriasumantri. (1987). Pedoman Penulisan Ilmiah. Edisi Revisi, Cetakan Kedua, Jakarta : Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Lanny W. Benly. (1988). Mengatasi Persoalan Hidup. Cetakan pertama, Yogyakarta : Yayasan Andi.
- Maramis, W.F. (1980). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Cetakan Pertama, Surabaya : Airlangga University Press.
- Nicholas Ron, Rob Malone, et al. (1986). Pemimpin Kelompok Kecil. Terj. Jakarta : Perkantas.
- Rasjidi, H.M. (1987). Filsafat Agama. Cetakan Ketiga, Jakarta : Bulan Bintang.
- Reeve, Pamele, (1987). Atasi Kecemasan Anda : Menangani Rasa Takut dan Gelisah. Terj. Hanna Saragih. Cetakan Pertama, Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Robertson, Roland. (1986). Sosiologi Agama. Terj. Paul Rosyadi dan Dg. Gulo, Cetakan Pertama : Aksara Persada Offset.
- Shelton, Charles M. (1987). Spiritualitas Kaum Muda. Terj. Y. Rudiyanto, SJ. Cetakan Pertama, Yogyakarta : Yayasan Kanisius.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi (Eds.). (1989). Metode Penelitian Suevei. Edisi revisi, cetakan pertama, Jakarta : LP3ES.
- Sumadi Suryabrata. (1982). Pengukuran dalam Psikologi Kepribadian. Edisi pertama, Jakarta : CV. Rajawali.
- \_\_\_\_\_ (1985). Psikologi Kepribadian. Jakarta : CV. Rajawali.
- Susabda, Yakub B. (1983). Pastoral Koseling, Jilid I, Malang: Gandum Mas.
- \_\_\_\_\_ (1983). Pastoral Konseling, Jilid II, Malang : Gandum Mas.
- Sutrisno Hadi. (1984). Statistik, Jilid II. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- \_\_\_\_\_ (1987). Metodologi Research : untuk penulisan paper, Skripsi, Thesis dan Disertasi Jilid II. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.