

BAB II

LANDASAN TEORI

Landasan teori dalam penelitian ini berisi tentang peran religiusitas dalam menghadapi *academic burnout* mahasiswa pekerja. Landasan teori dapat disebut juga dengan definisi konseptual yaitu penjelasan terhadap variabel-variabel yang diteliti yang bersumber dari para pakar atau ahli yang tertuang di dalam buku atau penelitiannya. Dari sini peneliti selanjutnya membuat kerangka berfikir dan hipotesis penelitian yang akan diuraikan sebagai berikut:

A. Peran

Teori peranan (Role theory) adalah teori yang merupakan perpaduan berbagai teori, orientasi, maupun disiplin ilmu. Istilah "peran" diambil dari dunia teater. Dalam teater, seorang aktor harus bermain sebagai seorang tokoh tertentu dan dalam posisinya sebagai tokoh itu ia diharapkan untuk berperilaku secara tertentu.¹⁷

Pengertian peranan diungkapkan oleh Soejono Soekanto "peranan merupakan aspek dinamis kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu peranan".¹⁸ Sedangkan dalam kamus besar Bahasa Indonesia "peranan adalah hal turut berpartisipasi dalam suatu kegiatan, keikutsertaan, peran serta".¹⁹

¹⁷ Sarlito Wirawan Surwono, *Teori-Teori Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 215.

¹⁸ Soejono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta : Rajawali Press, 2009), 268.

¹⁹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 820.

B. *Academic Burnout*

1. Pengertian *Academic Burnout*

Istilah *Academic Burnout* pertama kali disebutkan dan dijelaskan dalam dua artikel akademik pada tahun 1974, satu oleh Herbert Freudenberger dan lainnya oleh sigmund Ginsburg. Beberapa tahun kemudian, Freudenberger, seorang psikolog dan psikoterapis Amerika kelahiran Jerman, mempopulerkan istilah tersebut di beberapa publikasi lainnya. Freudenberger menggambarkan keadaan kelelahan sebagai “Kelelahan akibat penggunaan energi, kekuatan, atau sumber daya yang berlebihan”. Definisi ini menyatakan *Academic Burnout* sebagai kondisi lelah atau frustrasi disebabkan karena kehidupan atau kegagalan mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Individu awalnya berkomitmen dengan pekerjaannya dan mengalami penurunan seiring berjalannya waktu.

Academic Burnout adalah respons jangka panjang terhadap stres akademik emosional dan interpersonal kronis di tempat kerja. *Academic Burnout* digambarkan sebagai kelelahan kronis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh terlalu banyak bekerja, pesimisme dan apatis terhadap pekerjaan akademik, perasaan tidak kompeten, dan hilangnya keberhasilan akademik (Mudjahid, 2017) dalam (Mohammad Sulthon, 2020).²⁰

²⁰ Mudjahid, Q. (2017). *Pengaruh karakter kerja keras terhadap Academic Burnout mahasiswa yang sedang menempuh skripsi pada perguruan tinggi swasta di kabupaten Banyumas*, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Menurut Maslach dan Leiter, *academic burnout* merupakan suatu pengertian yang multi dimensional. Menurutnya, kelelahan kerja merupakan sindroma-psikologis yang terdiri atas tiga komponen: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan low personal accomplishment/capaian prestasi . Dijelaskan bahwa hubungan yang “asimetris” antara penyedia dan penerima layanan mungkin timbul dari pekerjaan yang fokus membantu orang lain. Seseorang yang bekerja di industri jasa akan cenderung kepada klien, pasien, atau mahasiswa, menawarkan mereka dukungan, perhatian, dan bantuan.²¹

Menurut Pines & Maslach dalam buku Roslina. *Academic burnout* dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan. Seseorang yang mengalami *academic burnout* akan mengalami sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif. Akibat *academic burnout* tersebut membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Di sisi lain dampak dari *academic burnout* juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya.²²

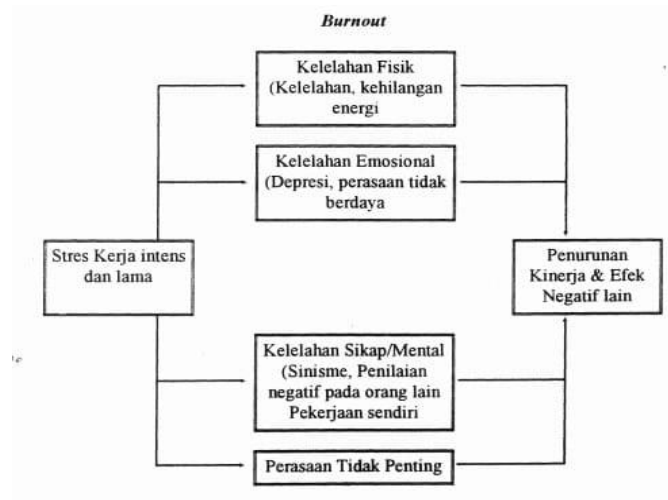
Pines dan Aronson dalam buku Roslina juga mengemukakan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang

²¹ Roslina alam, *Kelelahan Kerja (Burnout)*, (Jogjakarta : Penerbit Sastrabook, 2022), h 41.

²² Roslina alam, *Kelelahan Kerja (Burnout)*, (Jogjakarta : Penerbit Sastrabook, 2022), h 41.

penuh dengan tuntutan emosional. Schaufelli juga berpendapat terkait definisi *academic burnout*. *Academic burnout* menurutnya sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi pribadi. Rizzo mengemukakan bahwa *academic burnout* menyebabkan seseorang tidak memiliki tujuan dan tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam bekerja. Sementara itu, Freudenberger menyatakan *academic burnout* merupakan kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhannya.²³

Dapat disimpulkan bahwa definisi yang sudah diuraikan dapat disimpulkan *Academic burnout* merupakan sindrom yang disebabkan tekanan dari lingkungan akademik yang menekankan pada perasaan lelah, apatis, dan sinis yang berlangsung dari waktu ke waktu yang berdampak pada kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi pribadi.



Gambar 2.1 Skema *Burnout*

²³ Roslina alam, *Kelelahan Kerja (Burnout)*, (Jogjakarta : Penerbit Sastrabook, 2022), h 42.

2. Dimensi *Academic Burnout*

Maslach menyebutkan ada tiga dimensi dari *academic burnout*, yaitu;²⁴

a. *Emotional Exhaustion* (Kelelahan Emosional)

Emotional Exhaustion merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik maupun mental. Ketika seseorang merasakan kelelahan (*exhaustion*), mereka cenderung berperilaku berlebihan baik secara emosional maupun fisik. Mereka tidak mampu menyelesaikan masalah. Tetap merasa lelah meski sudah istirahat yang cukup, kurang energi dalam melakukan aktivitas. Kelelahan emosional ini ditandai dengan kelesuan, sulit tidur, hingga gangguan kesehatan. Adanya kelelahan emosional ini disebabkan karena beberapa faktor, yakni stress berkepanjangan, kurangnya dukungan sosial dan ketidakseimbangan antara bekerja dengan kehidupan pribadinya. Dalam kesehariannya seseorang yang mengalami kelelahan emosional diantara lain: ketidakmampuan untuk bersantai, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas, sulit konsentrasi, tidak dapat mengontrol emosi sehingga mudah tersinggung, mudah marah, maupun sedih.

b. *Depersonalization* (Depersonalisasi)

Depersonalization merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan sikap sinis, cenderung menarik diri dari dalam lingkungan kerja. Seseorang yang mengalami depersonalisasi akan merasakan

²⁴ Roslina alam, *Kelelahan Kerja (Burnout)*, (Jogjakarta : Penerbit Sastrabook, 2022), h 43.

cynicism (sinis), mereka cenderung dingin, menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungan kerjanya. Contoh dalam kehidupan sehari-hari yaitu seseorang memperlakukan oranglain dengan kurang baik dan mudah marah. Depersonalisasi ini juga merupakan cara untuk terhindar dari rasa kecewa. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kerja.

c. *Personal accomplishment* (Capaian prestasi diri)

Personal accomplishment merupakan dimensi *burnout* yang ditandai dengan menurunnya capaian prestasi dalam diri, perasaan tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika seseorang mengalami penurunan prestasi diri maka mereka merasa kurang puas atas apa yang capainya, menunjukkan rasa negatifnya dengan tidak semangat dalam beraktivitas dan mereka cenderung mengembangkan rasa tidak mampu. Setiap pekerjaan terasa sulit dan tidak bisa dikerjakan, rasa percaya diri berkurang. Pekerja menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri dan orang lain tidak percaya dengannya.

3. Faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Baroon dan Greenberg (dalam Nugroho, Andrian, & Marselius, 2012) Faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* adalah faktor lingkungan kerja dan faktor individu. terdapat dua faktor penyebab yang menimbulkan terjadinya *burnout*, yaitu:²⁵

- a. Faktor eksternal meliputi lingkungan kerja psikologis yang kurang baik, kurangnya kesempatan untuk promosi, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, kurangnya dukungan sosial dari atasan, tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang monoton.
- b. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.

Leiter & Maslach (1997) mengemukakan bahwa *burnout* biasanya disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara pekerjaan dengan pekerja. Ketika adanya perbedaan yang sangat besar antara individu yang bekerja dengan pekerjaannya akan mempengaruhi performasi kerja.

Leiter & Maslach (1997) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu:²⁶

1) *Work Overloaded*

Work overload kemungkinan terjadi akibat ketidaksesuaian antara pekerja dengan pekerjaannya. Pekerja terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. Overload terjadi

²⁵ Nugroho, Andrian. "Studi Deskriptif *Burnout* dan Coping Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, (2012) 1(1), 1-6.

²⁶ Billah, K. M. "Pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang" *Disertasi*, (Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022), 20.

karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. Hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya kualitas pekerja, hubungan yang tidak sehat di lingkungan pekerjaan, menurunkan kreativitas pekerja, dan menyebabkan *burnout*.

2) *Lack of Work Control*

Semua orang memiliki keinginan untuk memiliki kesempatan dalam membuat pilihan, keputusan, menggunakan kemampuannya untuk berfikir dan menyelesaikan masalah, dan meraih prestasi. Adanya aturan terkadang membuat pekerja memiliki batasan dalam berinovasi, merasa kurang memiliki tanggung jawab dengan hasil yang mereka dapat karena adanya kontrol yang terlalu ketat dari atasan.

3) *Rewarded for Work*

Kurangnya apresiasi dari lingkungan kerja membuat pekerja merasa tidak bernilai. Apresiasi bukan hanya dilihat dari pemberian bonus (uang), tetapi hubungan yang terjalin baik antar pekerja, pekerja dengan atasan turut memberikan dampak pada pekerja. Adanya apresiasi yang diberikan akan meningkatkan afeksi positif dari pekerja yang juga merupakan nilai penting dalam menunjukkan bahwa seseorang sudah bekerja dengan baik.

4) *Breakdown in Community*

Pekerja yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan kerjanya (komunitas) akan menyebabkan kurangnya rasa

keterikatan positif di tempat kerja. Seseorang akan bekerja dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling menghargai, tetapi terkadang lingkungan kerja melakukan sebaliknya. Ada kesenjangan baik antar pekerja maupun dengan atasan, sibuk dengan diri sendiri, tidak memiliki quality time dengan rekan kerja. Terkadang teknologi seperti hand-phone, computer membuat seseorang cenderung menghilangkan social contact dengan orang disekitar. Hubungan yang baik seperti sharing, bercanda bersama perlu untuk dilakukan dalam menjalin ikatan yang kuat dengan rekan kerja. Hubungan yang tidak baik membuat suasana di lingkungan kerja tidak nyaman, full of anger, frustasi, cemas, merasa tidak dihargai. Hal ini membuat dukungan sosial menjadi tidak baik, kurang rasa saling membantu antar rekan kerja.

5) *Treated Fairly*

Perasaan tidak diperlakukan tidak adil juga merupakan faktor terjadinya *burnout*. Adil berarti saling menghargai dan menerima perbedaan. Adanya rasa saling menghargai akan menimbulkan rasa keterikatan dengan komunitas (lingkungan kerja). Pekerja merasa tidak percaya dengan lingkungan kerjanya ketika tidak ada keadilan. Rasa ketidakadilan biasa dirasakan pada saat masa promosi kerja, atau ketika pekerja disalahkan ketika mereka tidak melakukan kesalahan.

4. Dampak *Academic Burnout* pada Pekerja

Adapun dampak dari *Academic burnout* menurut Leiter & Maslach (2005) adalah:²⁷

a. *Burnout is Lost Energy*

Pekerja yang mengalami *burnout* akan merasa stress, overwhelmed, dan exhausted. Pekerja juga akan sulit untuk tidur, menjaga jarak dengan lingkungan. Hal ini akan mempengaruhi keinerja performa dari pekerja Produktivitas dalam bekerja juga semakin menurun.

b. *Burnout is Lost Enthusiasm*

Keinginan dalam bekerja semakin menurun, semua hal yang berhubungan dengan pekerjaan menjadi tidak menyenangkan. Kreatifitas, ketertarikan terhadap pekerjaan semakin berkurang sehingga hasil yang diberikan sangat minim.

c. *Burnout is Lost Confidence*

Tanpa adanya energi dan keterlibatan aktif pada pekerjaan akan membuat pekerja tidak maksimal dalam bekerja. Pekerja semakin tidak efektif dalam bekerja yang semakin lama membuat pekerja itu sendiri merasa ragu dengan kemampuannya. Hal ini akan memberikan dampak bagi pekerjaan itu sendiri. Dalam suatu penelitian yang diteliti oleh Low et. Al. (2001) ditemukan ambiguitas peran, motivasi intrinsik dan konflik peran, sebagai anteseden kelelahan kerja yang berkorelasi serta mempunyai konsekuensi terhadap komitmen

²⁷ Roslina alam, *Kelelahan Kerja (Burnout)*, (Jogjakarta : Penerbit Sastrabook, 2022), h 44.

organisasi, kepuasan kerja, kinerja tenaga penjual dan keinginan untuk pindah.

C. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Dalam Bahasa sansekerta kata agama memiliki akar kata, yaitu kata “a” dan “gama”, dimana “a” artinya tidak dan “gama” artinya kacau, dengan demikian agama berarti tidak kacau atau tertib. Sedangkan pada istilah lain agama memiliki arti peraturan.²⁸

Menurut Driyarkara dalam buku religiusitas, religi berasal dari bahasa Latin, yaitu “religio”. Kata ini memiliki akar kata “re” dan “ligare” yang berarti mengikat kembali. Definisi ini menunjukkan dalam agama terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi dan mempunyai fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya kepada Allah, sesama manusia, dan alam lingkungan.²⁹

Religiusitas menurut Glock dan Strak adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religious.³⁰

²⁸ Bambang Suryadi, Bahrul Hayat. *Religiusitas, Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia* (Jakarta: 2021) Cet. I

²⁹ Bambang Suryadi, Bahrul Hayat. *Religiusitas, Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia* Cet. I

³⁰ Bambang Suryadi, Bahrul Hayat. *Religiusitas, Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia* Cet. I

M. Nur Ghufron mengatakan Religiusitas menunjukkan pada keterkaitan individu terhadap agamanya, religiusitas berasal dari kata Religi dalam Bahasa latin “religio” dari akar kata religule yang berarti mengikat, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya religiusitas menunjuk pada keterikatan individu terhadap agama.³¹

Menurut pendapat Ancok, religiusitas adalah keberagaman agama yang diungkapkan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, seperti ritual (ibadah) atau aktivitas lain yang dipengaruhi oleh nuansa agama, baik yang tampak secara kasat mata maupun yang tidak terlihat (dalam hati manusia).³²

Sedangkan pendapat Nurcholis Majid mengenai religiusitas adalah tingkah laku yang sepenuhnya dibentuk oleh kepercayaannya kepada kegaiban atau alam ghaib, yaitu kenyataan yang super empiris. Nurcholis Majid melakukan sesuatu yang empiris sebagaimana layaknya, namun ia meletakkan sesuatu yang empiris dibawah supra-empiris.³³

Para filsuf, sosiolog, dan psikolog telah mendefinisikan agama secara berbeda, belum ada satu pun deskripsi yang dikenal secara luas mengenai agama. Sehingga memang belum ada satupun definisi tentang agama yang dapat diterima secara umum. Beberapa ahli filsuf mendefinisikan religion adalah “Supertitious structure of incoheren metaphysical notion”. Beberapa ahli sosiolog lebih senang menyebutnya sebagai religion. Oleh karena itu, hakikat beragama atau religiusitas

³¹ M. Nur Ghufron, & Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 201)

³² Jamaludin Ancok dan Fuad Anshari Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 76.

³³ Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, (Jakarta: Rajawaki Pres, 2016), 293.

merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan manusia, karena ketika mereka meninggal dunia, manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas berbagai peran yang mereka mainkan dalam kehidupan. Dapat disimpulkan bahwa Tindakan keagamaan yang sangat erat kaitannya dengan religiusitas, bukan hanya terjadi Ketika seseorang melakukan ritual ibadah saja, namun juga pada aktivitas-aktivitas lain yang dimotivasi oleh kekuatan batin.³⁴

Dari beberapa pengertian diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa derajat religiusitas seseorang menyerupai dengan praktik keagamaan yang rutin dilakukan dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten dibandingkan dengan spiritualitas individu. Memang benar, religiusitas dan aktivitas keagamaan tampak berkaitan dalam psikologi agama. Bentuk perilaku yang berakar pada keyakinan agama. Dengan demikian, religiusitas menyangkut banyak faktor diantaranya berbagai faktor internal maupun eksternal yang dimana lingkungan berperan dalam religiusitas.

2. Dimensi Religiusitas

Menurut Glock & Stark, ada lima macam dimensi keberagamaan, yaitu³⁵ :

a. Dimensi Keyakinan

Dimensi ini terdiri dari pengharapan-pengharapan di mana orang yang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran ajaran-ajaran agama. Setiap agama

³⁴ Jamaludin Ancok dan Fuad Anshari Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problema-Problema Psikologi*, 78.

³⁵ Subiyantoro, dkk, *Mengkristalkan Religiusitas pada Anak* (Yogyakarta : Samudra Biru, 2018), h 38.

mempertahankan seperangkat kepercayaan di mana para penganut diharapkan untuk taat. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya di antara agama-agama, tetapi seringkali juga terdapat tradisi-tradisi dalam agama yang sama. Dimensi keyakinan dalam religiusitas juga diartikan dimensi ideologis yang memberikan gambaran sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatik dalam agamanya, misalnya kepercayaan kepada Tuhan, malaikat, surga dan neraka.³⁶

Dimensi keyakinan seorang muslim terhadap kebenaran ajaran agamanya ditunjukkan dengan keimanannya kepada Allah SWT, malaikat, nabi/rasul, kitab Allah, hari kiamat, qada' dan qadar, serta landasan keimanan Islam lainnya. Contoh dimensi keyakinan yaitu mempercayai bahwa Tuhan itu ada dan mengatur segala sesuatu yang ada di dunia ini. Seseorang yang percaya dengan adanya Tuhan, maka akan berhati-hati dalam melakukan sesuatu dan tidak pernah risau dengan kehidupannya, karena setiap keadaan yang di jalannya sudah diatur oleh Allah SWT.

b. Dimensi praktek agama

Dimensi ini merupakan tingkatan sejauh mana seseorang melaksanakan kewajiban ritual dalam agamanya. Wujud dari dimensi ini yaitu perilaku masyarakat dalam menjalankan aktivitas yang berkaitan dengan agama. Mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap

³⁶ Muhaimin, *Paradigma Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008) hal 293

agama yang dianutnya. Dalam dimensi ini menyangkut pelaksanaan shalat, zakat, membaca al-Qur'an, berdoa, dan lain-lain. Contoh: apakah mereka shalat, puasa, zakat, membaca al-Qur'an, berdoa dan lain-lain.³⁷

c. Dimensi pengalaman

Dimensi ini yaitu merujuk pada seberapa jauh tingkat perilaku seorang muslim merasakan dan mengalami perasaan dan pengalaman keagamaan. Dalam Islam dimensi ini diwujudkan dalam perasaan kedekatan atau keakraban dengan Allah, perasaan terkabulnya doa, perasaan syukur kepada Allah. Tidak hanya hubungannya dengan Allah SWT saja, namun juga dengan sesamanya yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dalam keberislaman, dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, berderma, mensejahterakan dan menumbuh kembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, memaafkan, menjaga lingkungan hidup, menjaga amanat, dan sebagainya. Dimensi ini sulit diamati, meskipun demikian hal apa yang menjadi pengalaman seseorang akan dapat mempengaruhi cerminan keberagamaan dalam hidup kesehariannya. Kadang atas pengalaman ruhani atau karena sebab apa saja seseorang menjadi tekun dalam beribadah dan taat. Dimensi pengalaman juga sangat mempengaruhi keberagamaan seseorang dalam praktik ibadah dan kesehariannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa dimensi ini untuk

³⁷ Djamaluddin Ancok, Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam; Solusi Islam akan Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2005) Cet . I, h. 77

melihat Apakah mereka mempunyai perasaan kedekatan atau keakraban dengan Allah dan sesama.

d. Dimensi pengetahuan agama

Dimensi ini mengacu seorang muslim mengetahui tentang ajaran-ajaran agamanya, terutama yang ada didalam kitab sucinya. Harapannya bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritual-ritual, kitab suci dan tradisi-tradisi. Dalam Islam dimensi ini menyangkut pengetahuan tentang isi al-Qur'an, pokok-pokok ajaran yang harus diimani dan dilaksanakan rukun Iman dan rukun Islam, hukum - hukum Islam dan sebagainya. Implementasi dalam kehidupan sehari-hari dalam dimensi ini yaitu Apakah mereka mengikuti pengajian, kegiatan-kegiatan keagamaan, membaca buku-buku keagamaan dan lain-lain.

e. Dimensi konsekuensi

Dimensi mengacu pada identifikasi komitmen terhadap agama dari keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dan konsekuensi ini di tiap komitmen agama berlainan. Maka dari itu, kita perlu suatu ketegasan secara komunal yang dapat diambil dari salah satu hukum agama yang tertulis yang terdapat di dalam kitab agama masing-masing, untuk mengantisipasi hal-hal yang dapat menjerumuskan kehidupan bermasyarakat. Dimensi ini mengukur seberapa jauh perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya dalam kehidupan

sosial. Misalnya apakah mereka mengunjungi tetangganya yang sakit, menolong orang yang kesulitan, mendermakan hartanya, dan lain sebagainya.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dimensi keyakinan, praktik agama, pengalaman, pengetahuan agama, dan dimensi pengamalan keagamaan maka, dapat diwujudkan melalui berbagai kegiatan keagamaan sebagai wahana dalam upaya menciptakan suasana religius, baik di lingkungan mesyarakat, keluarga, maupun di sekolah.

Menurut dadang kahmad dimensi-dimensi diatas diwujudkan dalam berbagai bentuk baik dilingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Adapun perwujudannya sebagai berikut:³⁸

- 1) Segi fisik, implementasi nilai-nilai karakter religius diwujudkan dalam bentuk sarana dan prasarana dimana hal tersebut merupakan alah satu faktor yang sangat penting untuk diberdayakan.
- 2) Segi kegiatan, meliputi pelaksanaan ibadah (shalat berjamaah, do'a bersama, istighosah), proses belajar mengajar, dan pertemuan (seminar, diskusi, training, kursus).
- 3) Segi sikap dan perilaku, dari segi ini penerapan nilai-nilai karkter religius lebih diwujudkan dalam sikap dan perilaku seperti salam, sapaan, kunjungan, santunan, dan penampilan-penampilan rapi.

³⁸ Dadang Kahmad, Metode Penelitian Agama Perspektif Ilmu Perbandingan Agama (Bandung: Pustaka Setia, 2000), 28

3. Nilai Keberagaman Religiusitas

a. Pengertian nilai keberagaman

Menurut Rokeach dan Bank dalam penelitian Asmaun, Nilai adalah suatu jenis kepercayaan yang terjadi dalam suatu lingkup sistem kepercayaan dimana seseorang bertindak atau menahan diri untuk berbuat, atau menganggap sesuatu dianggap pantas ataupun tidak pantas. Sedangkan keberagaman adalah suatu pikiran atau kesadaran yang dimiliki seseorang mengenai keyakinan atau kepercayaan terhadap agamanya.³⁹

Setelah mengetahui tentang nilai keberagaman diatas, maka dapat disimpulkan bahwa, perilaku manusia terikat oleh nilai-nilai agama. Selain itu, hendaknya ditegakkan sesuai dengan hukum agama Islam, yang didasarkan pada arahan Allah SWT.

b. Macam-macam nilai keberagaman

1) Aqidah

Aqidah secara etimologis berarti yang terikat. Setelah terbentuk menjadi kata akidah berate perjanjian yang teguh dan kuat. Terpatri dan tertanam di dalam lubuk hati yang paling dalam. Secara terminologis berarti credo, creed, keyakinan hidup iman dalam arti khas, yakni pengikraran yang bertolak dari hati. Dengan demikian akidah adalah urusan yang wajib diyakini

³⁹ Asmaun, Sahlan, "Mewujudkan Budaya Religius di Sekolah" *Skripsi* (Malang: UIN-Maliki, 2011)hal 66

kebenarannya oleh hati. Mententramkan jiwa dan menjadi keyakinan yang tidak bercampur dengan keraguan.⁴⁰

Istilah aqidah sering pula disebut tauhid. Istilah tauhid berasal dari bahasa Arab yang berarti mengesakan. Istilah tauhid mengandung pengertian mengesakan Allah SWT. Artinya, pengakuan bahwa di alam semesta ini tiada Tuhan selain Allah SWT.⁴¹

Aqidah dalam Islam meliputi keyakinan dalam hati tentang Allah sebagai Tuhan yang wajib disembah: ucapan dengan lisan dalam bentuk dua kalimah syahadah; dan perbuatan dengan amal shaleh. Akidah dalam Islam mengandung arti bahwadari seorang mukmin tidak ada rasa dalam hati, atau ucapan dimulut atau perbuatan melainkan secara keseluruhannya menggambarkan iman kepada Allah, yakni tidak ada niat ucapan dan perbuatan dalam diri seorang mukmin kecuali yang sejalan dengan kehendak Allah SWT.

2) Ibadah

Secara umum ibadah berarti mencakup perilaku dalam semua aspek kehidupan yang sesuai dengan ketentuan Allah SWT yang dilakukan dengan ikhlas untuk mendapatkan ridho Allah. Dalam pengertian khusus ibadah adalah perilaku manusia yang

⁴⁰ Muhammad Alim, *Pendidikan Agama Islam Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim* (Bandung: PT. Rosda Karya, 2011) hal 124

⁴¹ Muhammad Alim, *Pendidikan Agama Islam Upaya Pembentukan Pemikiran dan Kepribadian Muslim* hal 125

dilakukan atas perintah Allah dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

Dalam Islam ibadah merupakan segala sesuatu yang dicintai dan diridhoi oleh Allah SWT, baik berupa perkataan maupun perbuatan. Ibadah dibagi menjadi tiga kategori yakni Ibadah Qalbiyah (hati) dikaitkan dengan rasa khauf (takut), raja' (harapan), mahabbah (cinta), tawakkal (ketergantungan), raghbah (kebahagiaan), dan rahbah (takut). Sedangkan lisaniyah qalbiyah (ucapan dan hati) meliputi tasbih, tahlil, takbir, tahmid, serta syukur lisan dan hati. Sedangkan jihad, haji, zakat, dan shalat merupakan bentuk ibadah jasmani yang dikenal dengan istilah badaniyah qalbiyah atau (fisik dan hati).

3) Akhlak

Secara bahasa akhlak berasal dari bahasa arab, yaitu dari kata yukhliq. Sedangkan pengertian menurut istilah dapat dilihat dari beberapa pendapat pakar islam. Menurut Ibnu Maskawih, akhlak adalah keadaan jiwa seseorang yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan tanpa melalui pemikiran dan pertimbangan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat dipahami bahwa istilah akhlak memiliki pengertian yang sangat luas dan hal ini memiliki perbedaan yang signifikan dengan istilah moral dan etika, sebagaimana yang dikemukakan oleh Mustaqim, bahwa baik buruknya akhlak adalah berdasarkan Al-Quran dan As-

Sunnah sehingga bersifat universal dan abadi. Sedangkan moral selalu dikaitkan dengan perbuatan yang baik dan buruk yang diterima secara umum oleh masyarakat adat istiadat. Sementara itu, etika lebih banyak dikaitkan dengan ilmu filsafat dan akal sebagai standarnya.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas

Menurut Thoulles, ada 3 faktor yang mempengaruhi religiusitas, diantaranya yaitu:⁴²

a. Faktor Sosial

Faktor sosial berpengaruh terhadap keyakinan dan perilaku keagamaan, mulai dari pendidikan yang kita terima pada masa kanak-kanak, berbagai pendapat dan sikap orang-orang di sekitar kita dari apa yang mereka katakan berpengaruh terhadap sikap-sikap keagamaan kita, dan berbagai tradisi yang kita terima dari masa lampau. Karena tidak seorang pun diantara kita yang dapat mengembangkan sikap-sikap keagamaan dalam keadaan yang terisolasi dari saudara-saudara kita dalam masyarakat.

b. Faktor Emosional

Setiap pemeluk agama memiliki pengalaman emosional dalam kadar tertentu yang berkaitan dengan agamanya. Namun ada sejumlah orang, terjadi pengalaman-pengalaman keagamaan yang memiliki kekuatan dan komitmen agama yang luar biasa sehingga berbeda

⁴² Billah, K. M. "Pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang" *Disertasi*, (Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022), 20.

dengan pengalaman-pengalaman orang lain. Karena beberapa orang menilai dirinya sendiri hanya terpengaruh oleh persepsi seremonial yang bersifat visual dan ada sebagian menganggapnya sekedar kesibukan saja.

c. Faktor Intelektual

Kemampuan berpikir dalam bentuk kata-kata dan menggunakannya sebagai alat untuk membedakan antara yang benar dan yang salah merupakan keberhasilan manusia yang bisa diharapkan pengaruhnya terhadap perkembangan sikap keberagamaan. Beberapa faktor seperti pengaruh lingkungan sosial seseorang dan emosi, keduanya meskipun tidak diverbalisasikan pada umumnya sebagai bagian yang mempengaruhi sikap keagamaan, akan tetapi keduanya akan lebih kuat dengan diiringi menggunakan intelektual atau secara rasional.

5. Religiusitas Terhadap *Academic Burnout*

Stress mahasiswa terbentuk akibat adanya tuntutan besarnya pencapaian prestasi atas dorongan orang tua, teman dan sekitarnya.⁴³ Dalam tuntutan tersebut mampu menjadi tekanan pada remaja serta dasar stresor yang kuat bagi remaja yang nantinya dapat memunculkan *burnout* pada remaja.⁴⁴ Wilks mengatakan bahwa keadaan *burnout* ini akan terus meningkat, akibatnya mengalami reaksi yang akan dirasakan mulai reaksi emosi, fisik, kognitif dan perilaku. Beragam tekanan mental itu akan

⁴³ Shahmohammadi, N. "Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade." *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (2011)30, 395-401.

⁴⁴ Hariyanto, D. Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orangtua dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Di Kabupaten Jember. Skripsi, (Jember: Universitas Jember, 2013), 41.

muncul perasaan frustrasi atau bahkan ketidaksadaran atas kemungkinan kegagalan tersebut. Sehingga ketika tuntutan tersebut itu muncul dan sulit untuk dihadapi oleh individu bahkan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk diadaptasi.⁴⁵ Menurut Sarafino dan Smith Beberapa faktor aspek *burnout* yaitu mulai dari aspek (biologis) seperti sakit kepala, sakit perut, jantung berdebar, kurang selera makan, insomnia dan mudah lelah. Pada aspek (psikologis) biasanya sulit berkonsentrasi, mudah berfikir negatif, mudah lupa, sulit dalam mengambil keputusan, kehilangan harapan, bahkan prestasi menurun. Namun berbeda dengan aspek (emosi) berupa mudah marah dan kecewa, panik ketika banyak tugas, gelisah saat menghadapi ujian, dan mudah tersinggung. Sedangkan pada aspek (perilaku) mudah mengalami gugup, suka berbohong, takut pada guru, suka menggerutu, tidak disiplin, sering membolos dan menyendiri. Semua aspek ini menjadi faktor seseorang mudah mengalami stress akademik.⁴⁶

Menurut Hawari dalam penelitian Billah, religiusitas menjadi salah satu faktor dalam menjauhkan manusia dari berbagai keadaan atau perasaan tegang, cemas dan depresi.⁴⁷ Koenig dan Larson mengatakan bahwa keyakinan dalam bentuk praktik beragama akan berkolerasi penuh terhadap kepuasan hidup sebanyak 80%.⁴⁸ Salah satu cara potensial dari penanganan stress akademik ialah religiusitas berperan sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental. Dengan komitmen religiusitas tinggi

⁴⁵ Wilks, S. E, "The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*", *Resilience amid academic stress* (2008) 9(2), 106-125.

⁴⁶ Sarafino, E, P., T. W. S. "biopsychosocial Interactions", *Health Psychology* (2011) 7th edition.

⁴⁷ Billah, K. M. "Pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang" *Disertasi*, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022), 43

⁴⁸ Koenig, H.G. "The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Network ISRN Psychiatry*", *Religion, Spirituality and Health*, (2012), Vol.2012, 33

terhadap membawa bukti bahwa keimanan mampu mengatasi Kesehatan mental untuk lebih baik dan dampak dari timbulnya stress pada seseorang berkurang.⁴⁹

Penelitian lain oleh Ramadhan mengenai pendekatan religiusitas pada manajemen stress santri penghafal Al-Qur'an dengan kesimpulan bahwa stress yang muncul dapat diatasi ke yang positif menggunakan pendekatan religiusitas seperti halnya berwudlu, zikir, sholat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa sehingga stress tidak berdampak secara signifikan.⁵⁰

Swasono juga memaparkan tentang religiusitas dapat menurunkan stress seseorang Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama yang akan membantu seseorang mengatasi stress kehidupan terutama dalam bekerja karena ada faktor pengharapan dan kenyamanan.⁵¹ Studi menunjukkan bahwa keyakinan terhadap agama, praktik dan afiliasi membantu seseorang mengurangi gejala fisik stress khususnya dalam stress kerja. Keyakinan religiusitas ini mampu mempengaruhi bagaimana individu membentuk beragam ide-ide tentang kehidupannya dan bagaimana menginterpretasikan dunia dalam kehidupan sehari-hari.⁵² Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Laubmeier (dalam Taylor) bahwa religiusitas dapat membantu seseorang guna mengurangi

⁴⁹ Carpenter, dkk. "Religious coping, stress and depressive symptoms among 101 adolescents" *A prospective study*. (2012), 10.

⁵⁰ Ramadhan, A. Cholil. Sukmana, I. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Terhadap Angka Karies Gigi Di SMP 1 M Arabahan." *Dentino Jurnal Kedokteran Gigi*, (2016) 1 (2).

⁵¹ Swasono M. "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stress pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta", *Disertasi* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), 45

⁵² Utama, I. K. A. dan Surya, I. B. K. "Pengaruh Religiusitas, Adversity Quotient Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Stres Kerja." *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, (2019) 8(5), 3138.

tekanan dan memungkinkan seseorang menemukan makna pada setiap peristiwa stress yang sedang dihadapi.⁵³

⁵³ Taylor, S. E. *Health Psychology*. (Eighth Edition. New York: Mc Graw Hill, 2012). 47.