PENGARUH RELIGIUSITAS DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRESS KERJA

Fuadatul Huroniyah
Dosen Jurusan Tarbiyah STAIN Jember

Abstrak

This research aimed to know the influence of religiousness, emotional quotion toward work-stress of lecturers and staff of STAIN Jember. This research proposed two hypotheses, (a) there is influence between religiousness and work-stess, (b) there is influence between emotional quotion and work-stess. 44 lecturers and staff were taken as the subjects by applying random and purposive sampling techniques.

The data then were analyzed by using simultaneus regression (multi Y). based on the result of the analysis, it shows that (a) there is a religious influence toward work stess at r = 0,504, P < 0,05 and SE = 23,6%, (b) there is an influence on emotional quotion toward work-stess of lecturers and staff by coificient correlation r = 0,527, P < 0,05 and SE = 26,1 %.

Kata Kunci : *Religiusitas, Kecerdasan Emosi dan Stress Kerja*

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan yang terjadi dengan cepat di era globalisasi seperti saat ini tentu berdampak terhadap kelangsungan hidup organisasi, perusahaan ataupun instansi-instansi swasta maupun pemerintah. Salah satu di antara instansi pemerintah yaitu Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Jember.

Berkaitan dengan hal di atas muncul pertanyaan apakah STAIN Jember sudah memiliki kualitas sumber daya manusia yang diharapkan atau malah sebaliknya, banyak sumber daya manusianya yang mengalami masalah. Beberapa fenomena yang terjadi dapat mengidentifikasikan hal ini yaitu: karyawan yang datang terlambat namun pulang lebih awal (menyangkut absensi), lamban dan santai dalam bekerja (motivasi rendah), yang kedua fenomena ini bila dibiarkan tentu berdampak pada rendahnya produktifitas, dan hasil kerja yang tidak optimal.

Beehr (1995) menyebutkan meningkatnya tekanan terhadap pekerjaan,

kurangnya kebebasan, adanya perasaan tidak aman akan masa depan, tugas yang semakin bertambah (*overload*), adanya konflik-konflik dan tuntutan psikologis terhadap pekerjaan, dapat menjadi pemicu timbulnya stres kerja di kalangan karyawan. Oleh karena itu pelu kematangan personality khususnya kematangan keberagamaan (religiusitas) dan emosi.

Religiusitas yang ada dalam diri individu akan membawanya pada suatu keyakinan bahwa selain berhubungan baik dengan Tuhannya, dia juga harus berhubungan baik dengan dirinya dan orang lain. Menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sekaligus menerima kekurangan dan kelebihan orang di sekitarnya.

Sedangkan dimensi kecerdasan emosional menyatakan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah yang bisa memahami keadaan dirinya, mengelola dirinya dan memahami orang lain disekitarnya. Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang bisa membentuk individu dalam mengatasi berbagai permasalahan yang di hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari uraian di atas, maka permasalahan yang diangkat dari penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh antara religiusitas dengan stress kerja? dan berikutnya apakah ada pengaruh anatara kecerdasan emosi dengan stress kerja?

Atas dasar rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas dengan stress kerja
2. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi stress kerja

METODE PENELITIAN

Variabel-variabel penelitian ini meliputi Variabel Bebas yang terdiri dari religiusitas dan kecerdasan emosi, dan Variabel Terikat yaitu stress kerja. Dengan definisi operasional variabel sebagai berikut: **Religiusitas,** adalah pengamalan beragama, diwujudkan dengan indikator sampel perilaku dalam menjalankan kehidupan beragama sehari-hari. **Kecerdasan Emosi,** adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang terjadi. **Stress Kerja,** yaitu suatu respon individu yang dipengaruhi oleh karakteristik individual dan proses psikologis yang terjadi dan kemudian menimbulkan ketegangan dalam diri individu yang

dapat mempengaruhi emosi, proses kognitif, dan kondisi individu sebagai konsekuensi dari interaksi individu dengan lingkungan kerja yang dapat menimbulkan penyimpangan fisik, psikologis, maupun perilaku.

Subjek dalam penelitian (populasi) ini adalah dosen dan karyawan STAIN Jember dengan ciri-ciri sampel: dosen atau karyawan STAIN Jember, dan sudah bekerja minimal 3 tahun. Pengumpulan data menggunakan observasi, interview, angket dan skala. Skala yang digunakan ada tiga yaitu, religiusitas, kecerdasan emosi dan stress kerja seperti yang tertera pada tebel di bawah

Tabel 1
Sebaran Butir Skala Religiusitas

[illegible]	Aitem		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Keyakinan	10	3, 4, 14, 18	5
Peribadatan	7, 16, 22	(6), 9, 13	6
Penghayatan	1, 19, 20, 23	12, 21	6
Pengetahuan	5, 15	11, 17	4
Pengamalan	2	8, 24	3
Jumlah	**12**	**12**	**24**

Tabel 2
Sebaran Butir Skala Kecerdasan Emosi

[illegible]	Aitem		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Kesadaran Diri	1, 8, 20	4, 11	5
Pengaturan Diri	21, 25	12, 14, 18	5
Motivasi	13, 26	5, 15	4
Empati	2, 9, 17	6, 16, 23	6
Keterampilan Sosial	3, 10, 22	7, 19, 24	6
Jumlah	**12**	**14**	**26**

Tabel 3
Sebaran Butir Skala Stress Kerja

	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Tugas	6, 15	1, 4, 9	5
Peran	11		1
Lingkungan Fisik	13, 18	2, 14, 20	5
Lingkungan Sosial	7, 8, 17	3	4
Krakteristik Individu	10, 16	5, 12, 19	5
Jumlah	**9**	**11**	**20**

Metode Analisis Data yang digunakan yaitu, *Pertama*, **Uji Hipotesis.** Pengujian semua hipotesis menggunakan taraf signifikansi 5% dan semua perhitungan dilakukan bantuan program komputer *Statistical Programme for Social Sciences* (SPSS) *release 13.00 for Windows.*
Kedua, Uji Normalitas Sebaran Data dengan menggunakan uji non parametrik tes dari Kolmogorov-Smirnov. *Ketiga*, Validitas dan Reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Rangkuman Hasil Uji Validitas Religiusitas, Kecerdasan Emosi Dan Stress Kerja

Religiusitas	24	0.227 - 0.588.
Kecerdasan Emosi	26	0.260 - 0.717,
Stress Kerja	20	0.242 - 0.600

Tabel 5
Hasil Uji Reliabilitas skala Religiusitas, Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja

No	Variabel	Jumlah item valid	Reliabilitas	Keterangan
1.	Religiusitas	24	0.827	**Reliabel**
2.	Kecerdasan Emosi	26	0.939	**Reliabel**
3.	Stress Kerja	20	0.693	**Reliabel**

Hipotesis penelitian ini, *pertama*, Ada pengaruh antara Religiusitas dengan stress kerja, semakin baik religiusitasnya maka semakin rendah stress kerjanya. *Kedua*, Ada pengaruh antara kecerdasan emosi dengan stress kerja, semakin baik kecerdasan emosi maka semakin rendah stress kerjanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan kedalam tiga bagian, yaitu deskripsi statistik, uji asumsi, dan hasil pengujian hipotesis.

Tabel 6
Deskripsi Statistik Religiusitas, Kecerdasan Emosi, dan Stress Kerja

Variabel	Data Hipotetik			Data Empirik				
	Skor Min	Skor Maks	Mean	SD	Skor Min	Skor Maks	Mean	SD
Religiusitas	24	96	60	14.4	66	94	77.95	6.931
KE	26	104	65	15,6	58	100	78.82	8.139
Stress Kerja	20	80	50	16	42	71	55.61	5.323

Hasil pengkategorisasian religiusitas, kecerdasan emosi dan stress kerja untuk selanjutnya dapat diperiksa pada Tabel.7

Tabel. 7

Hasil Kategorisasi Skala Religiusitas

Skor Interval	N	Klasifikasi	Prosentasi
85,5 < keatas	8 Subyek	Sangat Tinggi	18,18 %
80,5 < x ≤ 85,5	6 Subyek	Tinggi	13,63 %
75,5 < x ≤ 80,5	**14 subyek**	**Sedang/cukup**	**31,81 %**
69 < x 75,5	9 Subyek	Rendah	27,27 %
66 <70,5	7 Subyek	Sangat Rendah	20,45,90 %

Tabel. 8

Hasil Kategorisasi Skala Kecerdasan Emosi

Skor Interval	N	Klasifikasi	Prosentasi
89 < Ke atas	5 Subyek	Sangat Tinggi	11,36 %
82 < x ≤ 89	8 Subyek	Tinggi	18,18 %
73 < x ≤ 81	**24 Subyek**	**Sedang**	**54.54 %**
65 < x ≤73	5 Subyek	Rendah	11,36 %
58 x ≤ 65	2 Subyek	Sangat Rendah	9,09 %

Tabel. 9

Hasil Kategorisasi Skala Stress Kerja

Skor Interval	N	Klasifikasi	Prosentasi
62 < Keatas	2 Subyek	Sangat Tinggi	9,09 %
57 < x ≤ 61,8	16 Subyek	Tinggi	36,36 %
52 < x ≤ 56,8	**18 Subyek**	**Sedang/cukup**	**40,90 %**
47 < x ≤ 51,8	6 Subyek	Rendah	13,63 %
42 X ≤ 46,8	2 subyek	Sangat Rendah	9,09 %

Hasil uji normalitas sebaran data selengkapnya dapat diperiksa pada Tabel.10

Tabel.10
Hasil Pengujian Distribusi Normal Sebaran Data

No	Variabel	K-S Test	P	Status
1	Religiusitas	0,762	0,607	**Normal**
2	Kecerdasan Emosi	0,951	0,326	**Normal**
3	Stress kerja	0,826	0,502	**Normal**

Hasil selengkapnya dapat diperiksa pada Tabel 11

Tabel .11
Hasil Uji Linieritas Hubungan

Hubungan Variabel	R	R Adj	SI	F	Kesimpulan
Religiusitas dan Stress Kerja	0,504	0,236	23,6 %	0,000	**Sangat Signifikan**
Kecerdasan Emosi dengan Stress Kerja	0,527	0,261	26,1 %	0,000	**Sangat Signifikan**

Hasil pengujian hipotesis daam penelitian ini, menguji 3 hipotesis yang akan dilaporkan secara berturut-turut sebagai berikut :

Tabel .12
Rangkuman Hasil Analisis Regresi Linier Antara religiusitas, kecerdasan Emosi dengan Stress kerja

Hubungan Variabel	R	R Adj	SI	F	Kesimpulan
Religiusitas dan Stres Kerja	0,504	0,236	23,6%	0,000	**Sangat Signifikan**
Kecerdasan Emosi dan Stres Kerja	0,527	0,261	26,1%	0,000	**Sangat Signifikan**

Berdasarkan hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada pengaruh Religiusitas terhadap Stress kerja pada para dosen dan karyawan di STAIN Jember. Hasil penelitian ini menerangkan bahwa religiusitas yang dimiliki para dosen dan karyawan di STAIN Jember dapat dijadikan prediktor

untuk mengetahui tingkat Stress kerja mereka.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa religiusitas dosen dan karyawan STAIN Jember cukp (sedang) dengan perolehan rerata (mean) empirik berdasarkan temuan dilapangan sebesar 77,95 lebih tinggi dari rerata (mean) hipotetik sebasar 60 sedangkan koefisien korelasi sebesar r= 0,236 dan sumbangan efektif yang telah disesuaikan (SE) sebesar = 23,6 %. (lihat table deskripsi)

Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa religiusitas para dosen dan karyawan STAIN Jember dapat dijadikan prediktor terhadap stress kerja karyawan/dosen sebesar 23,6 %. dan 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hipotesis kedua menyebutkan bahwa ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja. Makin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah stres kerja. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi stres kerjanya.

Berdasarkan dua model kategorisasi subjek penelitian (model perbandingan mean empiris dengan mean hipotetis dan model distribusi normal), diperoleh temuan bahwa tingkat kecerdasan emosi karyawan/dosen STAIN Jember berada pada level sedang yang cenderung tinggi. Artinya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh karyawan ini membantunya untuk tidak terjerumus ke dalam stres kerja yang merugikan. Kondisi ini diperkuat oleh Patton (1998) yang mengatakan bahwa dengan mewujudkan kecerdasan emosi di tempat kerja seseorang akan dapat :

1) Memberdayakan dirinya dan yang lainnya untuk menciptakan hubungan dan bekerja sama mencapai hasil akhir bersama daripada bekerja sendiri-sendiri.
2) Menghadapi dahsyatnya persaingan global, ledakan informasi, dan kemajuan teknologi, yang semuanya menimbulkan kebutuhan kuat untuk kehilangan ciri kemanusiaan dalam kemajuan ini.
3) Lebih memahami orang lain dan meningkatkan hubungan yang positif dan produktif karyawan yang dapat menanggapi kebutuhan orang lain secara pribadi daripada seorang teknorat yang hanya dapat menggunakan teknologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis sebagaimana yang telah diuraikan pada bab 4, maka dapat disimpulkan: *Pertama,* ada

pengaruh antara religiusitas dengan stres kerja (Γ=14,282, r=.0,504 dan p<.05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi ada hubungan antara antara religiusitas dengan stres kerja terbukti kebenarannya. Semakin tinggi skor antara religiusitas semakin rendah stres kerja.

Kedua, ada pengaruh antara kecerdasan emosi dan stres kerja (r = 0 , 5 2 7 ,p<.05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja terbukti kebenarannya. Semakin tinggi skor kecerdasan emosi semakin rendah stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Adisubroto, D. 1992. "Sifat Religiusitas Pada Suku Bangsa Jawa dan Suku Bangsa Minangkabau". *Jurnal Psikologi* . 1, 5-11.

Ancok, D., dan Nashori, F. 1994. *Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Arsenault.A,.& Dolan,S. 1998. "The Role of Personality, Occupation and organization in Understanding. The Relationship Between Job stars, Performance and Abstenteeinsm". *Journal of Occupational Psychology.* Vol. 56, pp. 227-240.

Asnawi, S. 1999, *Hubungan Manajemen Waktu dan Stress Kerja Pada Karyawan,* Jakarta: Fakultas Psikologi, UPI.

Beehr, T.A. & Newman J.E. 1988. *Psychological Stress in Workplace.* London: Routledge.

Beehr, T.A. 1995. *Psychological Stress in Workplace.* London: Routledge.

Driyarkara, N. 1978. *Percikan Filsafat.* Jakarta: Pembangunan.

Goleman, D. 2000. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ.* T. Hermaya (Penerjemah). Jakarta: PT Gramedia.

Hadi. S. 2001. *Analisis Regresi.* **Yogyakarta: Andi offset.**

Kamus al Mawarid. 1979. Beirut: Dar al-Ilmi li al-Malayen.

The World Book. 1980. *Dictionary.* Chicago: Perspective. Jhon Wiley and Sons. Brisbane.

Lindzey, G. dan Aronson. 1975. *The Handbook of Social Psychology.* New Delhi: Adisson-Westley Publishing Company.

Nashori, F., dan Mucharam, D. R. 2002. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islami.* Jogjakarta: Menara Kudus.

Neuman, W.L. 2000. *Social Research Metode.* **Boston: Allyn and Bacon.**

Patton, P. 1998. *EQ (Kecerdasan Emosional) di Tempat Kerja.*, terj. Zaini Dahlan, (ed.) Yulia Thitoe, Jakarta: Delaprasta.

Subandi. 1988. "Hubungan antara tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa MAN II Yogyakarta". *Laporan Penelitian.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

PETUNJUK PENULIS

1. Naskah belum pernah diterbitkan dalam media lain, diketik dengan spasi 1,5 pada kerta A4, panjang 13-17 halaman, dalam bahasa Arab, Inggris maupun bahasa Indonesia, dan diserahkan dalma bentuk ketikan di atas kertas disertai disket. Berkas naskah dalma disket diketik dengan menggunakan pengolah kata MS Word. Untuk memudahkan organisasi, file artikel disarankan diberi nama yang diambil dari nama kahir penulis. *Contoh: Puji doc*, sebuah artikel yang ditulis oleh Pujiono.

2. Artikel yang dimuat dalam jurnal ini meliputi tulisan hasil penelitian dan atau pengembangan keilmuan

3. Semua naskah ditulis dalam bentuk esai (periksa rincian petunjuk nomor 4). Esai disertai judul sub bab (*heading*) masing-masing bagian, kecuali bagian pendahuluan yang disajikan tanpa judul sub bab. Peringkat judul sub bab dinyatakan dengan huruf yang berbeda, tidak dengan angka, dan letaknya pada halaman sebagai berikut:
   PERINGKAT PERTAMA (huruf kapital semua, cetak tebal, rata dengan tepi kiri)
   Peringkat Kedua (huruf besar-kecil, cetak tebal rata dengan tepi kiri)
   Peringkat Ketiga (huruf besar-kecil, cetak tebal, cetak miring, rata dengan tepi kiri)

4. Setiap naskah harus disertai: (a) judul, (b) nama penulis (tanpa gelar akademis) disertai nama departemen, fakultas, jurusan dan perguruan tinggi tempat kerja pnulis, (c) abstrak sepanjang 75-100 kata (ditulis dalam bahasa Arab/Inggris bagi naskah berbahasa Indonesia, dan ditulis dalam bahasa Indonesia bagi naskah berbahasa Inggris, (d) kata-kata kunci, (e) Pendahuluan (tanpa judul sub bab "PENDAHULUAN") yang berisi latar belakang dan tujuan atau ruang lingkup tulisan, (f) metode penelitian (untuk penelitian kuantitatif meliputi: *rancangan/ desain, veriable, populasi dan sample, teknik pengumpulan data, analisis data;* untuk penelitian kualitatif meliputi: *rancangan/ desain, subyek, teknik pengumpulan data, teknik analisis data)* dan atau pengembangan , (g) hasil, (h) pembahasan, (i) kesimpulan dan saran, dan (j) dafrar pustaka.

5. Daftar Pustaka disajikan mengikuti tata cara seperti contoh berikut dan diurutkan secara alfabetis dan kronologis. Contoh:
   Adam, J.A. 1971. **A Closed-Loop Theory of Motor Learning.** *Journal Of Motor Behavior.* 3(2)111-149
   Flemming, M.L. & Levie, W.H. 1979.*Intructional Message Design: Principles Form The Behavioral sciences,* Englewood Cliffs, New Jersey: Educational Technology Publication

6. Tata Cara Penyajian kutikpan, rujukan, table, dan gambar mengikuti ketentuan dalam Pedoman Penulisan Karya Ilmiah yang berlaku di STAIN Jember. Naskah diketik dengan memperhatikan aturan tentang penggunaan tanda baca dan ejaan yang dimuat dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan (Depdikbud, 1987)

