

HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN GAYA PENJELASAN PADA MAHASISWA MUSLIM

Yuliyanti Dwi Astuti

Universitas Islam Indonesia

INTISARI

Penelitian ini berupaya untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat religiusitas seseorang dengan gaya penjelasan yang dimilikinya. Hipotesis penelitian ini ada hubungannya yang positif antara religiusitas dengan gaya penjelasan. Subjek penelitian ini berjumlah 151 orang (75 pria dan 76 wanita). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket religiusitas dan angket gaya penjelasan. Dari analisis data korelasi product moment diperoleh hasil penelitian berikut: ada hubungan positif yang sangat signifikan antara tingkat religiusitas dengan gaya penjelasan dengan $R=0,811$ ($p<0,01$). Bobot Sumbangan Efektif tingkat religiusitas terhadap gaya penjelasan adalah 65,777%.

Kata kunci: religiusitas, gaya penjelasan, mahasiswa

Yuliyanti Dwi Astuti adalah alumnus Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta. Kini sebagai dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

PENDAHULUAN

Setiap orang, termasuk mahasiswa, pernah mengalami suatu persoalan atau permasalahan yang sulit dan kadangkadang tidak terpecahkan. Dalam menangani masalah tersebut, mereka memakai cara yang berbeda-beda, sehingga menimbulkan hasil yang berbeda-beda pula. Adakalanya mahasiswa mengalami kegagalan dalam meraih prestasi yang diharapkan, baik di bidang akademik maupun di bidang lainnya. Bagi sebagian mahasiswa, kegagalan itu tidak terlalu menjadi masalah, bahkan dapat menambah semangatnya untuk berusaha lebih giat. Adapun bagi sebagian mahasiswa lainnya, kegagalan ini dipandang sebagai akhir dari segalanya, sehingga semakin mematikan semangatnya untuk berusaha. Sebagai akibatnya, prestasi mahasiswa yang bersangkutan akan terus memburuk,

dan yang lebih parah lagi kegagalan mencapai prestasi di salah satu bidang itu dapat menyebabkan kegagalan dalam bidang kehidupannya yang lain sehingga menimbulkan rasa frustrasi.

Individu yang mengalami frustrasi dan kegagalan umumnya mempunyai suatu pandangan atau kepercayaan bahwa mereka memiliki sedikit kendali terhadap apa yang akan terjadi pada diri mereka. Keberhasilan didapat bukan dari usaha pribadi dan kegagalan sudah seperti takdir yang tidak bisa diubah. Dari sini individu mulai membentuk gaya penjelasan yang cenderung pesimis, merasa tidak berdaya dan sedih. Keadaan seperti ini justru makin menyulitkan individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah dan tantangan di masa-masa berikutnya. Lingkaran kegagalan seperti ini, menurut Levine dan Satz (dalam Aryanto, 1992), lama-kelamaan dapat membuat individu tidak melihat adanya kelebihan dalam dirinya sama sekali.

Orang yang mempunyai pandangan pesimis cenderung untuk percaya bahwa suatu kejadian yang tidak mengenakkan ataupun masalah yang sulit tersebut akan mempengaruhi segala aktivitasnya yang lain. Apabila gagal, maka kegagalan tersebut dirasakan terletak pada dirinya sendiri.

Orang yang memiliki pandangan optimis dalam menghadapi masalah akan mempunyai cara yang berbeda. Mereka cenderung percaya bahwa kegagalan adalah suatu kejadian yang sifatnya temporer dan hanya terjadi pada kasus tersebut. Mereka tidak mudah menyalahkan diri sendiri apabila terjadi suatu kesalahan, tetapi mereka juga akan melihat faktor lain selain dirinya sendiri dalam melihat kesalahan tersebut, misalnya kesalahan itu mungkin terjadi karena situasi yang tidak mendukung, orang lain, atau nasib buruk.

Kedua cara berfikir yang berbeda tersebut akan menimbulkan konsekuensi yang

berbeda pula. Orang yang pesimis biasanya mudah menyerah, mempunyai pandangan yang sempit dalam melihat dan menghadapi masalah kehidupannya sehingga mereka tidak mampu mencari alternatif-alternatif lain yang masih mungkin ditempuh. Orang yang optimis dalam menghadapi permasalahan yang sulit melihatnya sebagai suatu cobaan atau tantangan yang harus dihadapi, dan berusaha untuk lebih giat dalam menghadapi tantangan tersebut sehingga dapat lebih berhasil mengatasinya.

Sikap optimis atau pesimis tersebut tergantung pada cara seseorang memberikan penjelasan terhadap peristiwa yang terjadi pada dirinya. Gaya penjelasan terhadap peristiwa yang sifatnya positif akan menghilangkan perasaan tidak mampu yang ada dalam dirinya, sedangkan cara penjelasan yang negatif akan membuat orang semakin pesimis (Seligman, 1991). Apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah dan kegagalannya, kemudian ia percaya bahwa hal itu terjadi karena kurang adanya kemampuan dalam dirinya yang bersifat stabil, internal, dan merasa tidak mampu untuk mengontrol penyebab dari masalah itu, maka orang tersebut akan mudah menyerah, tidak mau berusaha sehingga akan selalu menjadi orang yang pasif (Depue dkk, 1978; Watson, 1984; Seligman, 1991).

Menurut Seligman (1991), gaya penjelasan terhadap peristiwa mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak. Ada tiga hal utama yang membentuk gaya penjelasan seseorang, yaitu: gaya penjelasan yang dimiliki ibu, kritik yang didapat anak dari orang dewasa di sekitarnya dan krisis hidup yang dialami anak. Selain itu faktor kebudayaan dan agama juga mempengaruhi pembentukan gaya penjelasan seseorang.

Menurut Zimbardo (dalam Paloutzian dan Ellison, 1982), religiusitas memainkan peran yang penting dalam cara hidup dan mengalami kehidupan. Di sisi lain kehidupan

beragama juga dapat berperan sebagai kebutuhan yang dijadikan landasan dalam menanggulangi gangguan-gangguan psikologis, sehingga dalam berbagai kasus, terapi keagamaan sering diterapkan karena memiliki efektivitas yang cukup tinggi (Ancok dkk, 1988).

James (dalam Najati, 1985) menyatakan bahwa individu yang benar-benar religius akan terhindar dari keresahan-keresahan serta terjaga keseimbangan jiwanya, dan selalu siap menghadapi segala malapetaka yang terjadi. Hasil penelitian Ancok dkk (1988) menunjukkan bahwa religiusitas remaja dan kegiatan mereka dalam aktivitas keagamaan memiliki pengaruh yang cukup berarti terhadap kepribadiannya. Makin tinggi religiusitas dan makin aktif dalam kegiatan keagamaan makin baik pula kepribadiannya.

Lebih jauh lagi, Daradjat (1991) menyatakan bahwa bagi orang yang beragama, kesukaran dalam hidup merupakan bagian dari cobaan Tuhan kepada hamba-Nya yang beriman. Ia tidak memandang setiap kesukaran atau ancaman terhadap dirinya dengan cara negatif, akan tetapi sebaliknya melihat celah-celah kesukaran tersebut terdapat harapan-harapan. Orang yang memiliki keimanan jika ditimpa bencana akan menerima hal itu dengan wajar, tanpa beralih pada macam-macam gangguan jiwa seperti menyendiri, murung setiap hari, menjauh dari masyarakat ramai, atau memisahkan diri dari teman-teman atau kenalannya.

Penelitian tentang religiusitas dan gaya penjelasan ini baru dilakukan oleh beberapa orang, seperti Bergin, Masters, dan Richards (1987) yang hasilnya bahwa individu yang memiliki religiusitas intrinsik (dalam arti benar-benar menginternalisasi kepercayaan-kepercayaan agama mereka dan hidup dengan aturan agama itu secara tulus ikhlas) dapat berfungsi secara normal, ia dapat menyesuaikan diri dengan baik dan jarang mengalami kecemasan. Tahun 1986 Gabrielle

dan Moroskwa (dalam Seligman, 1991) juga mengadakan penelitian tentang hubungan antara religiusitas dengan optimisme. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan subjek penganut Kristen Ortodok dan penganut Yahudi di Rusia. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa penganut Yahudi yang ajaran-ajaran agamanya lebih bersifat optimis juga memiliki optimisme yang lebih baik daripada penganut Kristen Ortodok.

Dari hasil-hasil penelitian para ahli di atas, dapat dikatakan bahwa religiusitas adalah salah satu faktor yang penting dalam pembentukan gaya penjelasan seseorang, termasuk gaya penjelasan individu terhadap berbagai masalah yang dihadapi. Mengingat pentingnya religiusitas terhadap gaya penjelasan ini maka perlu dilakukan penelitian yang sama terhadap subjek yang beragama Islam karena mayoritas masyarakat Indonesia memeluk agama Islam, sehingga jika memang religiusitas dan gaya penjelasan memiliki hubungan yang erat, maka umat Islam juga dapat memetik manfaatnya.

Dari penelitian ini dapat diperoleh tambahan informasi baru bagi psikologi agama dan psikologi klinis tentang perkembangan kepribadian seseorang, khususnya gaya penjelasan. Informasi dari penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi orang tua atau keluarga dan para pengajar mengenai pentingnya penanaman religiusitas sejak masa kanak-kanak karena hal itu akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak menuju kepribadian yang optimis melalui pembentukan gaya penjelasan yang optimis pula.

DASAR TEORI

Gaya Penjelasan. Masing-masing orang di dunia ini memiliki cara pandang yang berbeda dalam melihat kehidupan. Secara garis besar ada dua macam cara yang berbeda dalam melihat kehidupan, yaitu cara

pandangan yang cenderung optimistik dan cara pandang yang cenderung pesimistik.

Orang-orang yang optimis akan cepat bangkit dan berusaha kembali setelah mengalami kejadian-kejadian buruk karena mereka melihat kejadian-kejadian buruk atau kegagalan sebagai kesuksesan yang tertunda. Bagi mereka kegagalan adalah suatu tantangan, hanyalah satu rintangan dalam perjalanan menuju kesuksesan. Mereka melihat kegagalan sebagai hal yang sifatnya temporer dan spesifik, bukan pervasif.

Orang-orang yang pesimis memandang peristiwa-peristiwa tersebut dengan cara sebaliknya. Orang-orang yang pesimis terpuruk dalam kegagalan, mereka melihatnya sebagai hal yang permanen dan pervasif. Mereka melihat kegagalan sebagai akhir dari segalanya. Mereka menjadi tertekan dan tetap dalam ketidakberdayaan dalam waktu yang lama. Rintangan adalah kegagalan. Kegagalan dalam satu perjuangan adalah kekalahan dalam kehidupan. Mereka tidak mau mulai mencoba lagi selama beberapa minggu atau bulan, dan jika mereka mencoba, satu rintangan baru yang paling kecil sekalipun akan kembali melemparkan mereka ke dalam kondisi ketidakberdayaan.

Ciri-ciri orang yang optimis menurut Seligman (1991) adalah: (1) Dalam menghadapi kejadian-kejadian buruk mereka melihatnya sebagai kejadian yang hanya berlangsung sementara, pada area yang sempit atau terbatas pada hal-hal tertentu, dan bukan merupakan kesalahan mereka, (2) Orang yang optimis dalam melihat kejadian-kejadian baik yang mereka alami akan menganggap hal itu sebagai peristiwa yang akan bertahan lama, berpengaruh pada keseluruhan hidup mereka, dan bahwa kejadian baik itu terjadi karena usaha mereka sendiri.

Teori mengenai gaya penjelasan pada dasarnya adalah pengembangan dari teori atribusi, oleh karena itu berikut ini akan

diuraikan pula beberapa pandangan dalam teori atribusi yang mendasari teori tentang gaya penjelasan. Teori atribusi menekankan pada bagaimana seseorang mencoba menjelaskan penyebab dari suatu kejadian di lingkungan sekitarnya. Mencari jawaban untuk pertanyaan "mengapa" inilah yang disebut atribusi. Tepatnya, atribusi adalah "*the central processes of giving meaning to external and internal events*" (Buck, 1988).

Myers (1988) lebih menekankan pada proses menerangkan penyebab tingkah laku manusia, baik orang lain maupun dirinya sendiri. Menurut Abramson et.al (1978) dan Ramirez et.al (1992) bila seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak dapat dikontrol, kemungkinan seseorang menjadi tidak berdaya ditentukan oleh penjelasan yang dibuatnya atas peristiwa yang dialami itu.

Atribusi penyebab yang dibuat seseorang adalah penentu atas kemungkinan terulang tidaknya kegagalan itu di masa yang akan datang. Melalui teori atribusi, penyebab kegagalan yang dialami seseorang diterangkan melalui tiga dimensi, yaitu dimensi internal-eksternal, stabil-sementara, dan global-spesifik. Sebagaimana halnya dalam teori gaya penjelasan, orang yang optimis akan mengatribusikan penyebab kegagalan yang dialaminya ke dalam dimensi eksternal, tidak stabil (sementara) dan spesifik. Artinya, orang yang optimis memandang kegagalan bukanlah semata-mata karena kesalahan pribadinya, bahwa kegagalan itu hanya berlangsung sementara dan hanya terjadi pada kejadian itu saja. Dengan begitu individu tidak akan takut untuk mencoba lagi karena dia yakin kegagalan itu tidak akan menjalar ke seluruh kehidupannya. Sebaliknya, orang yang pesimis akan mengatribusikan kegagalan yang menimpa dirinya sebagai hal yang sifatnya internal, stabil dan global. Akibatnya dia tidak berani mencoba lagi karena keyakinannya

bahwa kegagalan itu akan mempengaruhi seluruh kehidupannya.

Dua jenis kebiasaan berpikir tentang penyebab dari peristiwa-peristiwa yang terjadi inilah yang kemudian dikembangkan sebagai teori gaya penjelasan, dan keduanya memiliki konsekuensi tertentu. Berbagai penelitian yang dilakukan oleh Seligman et. al (1979), Bergin et. al (1987), dan Ramirez et. al (1992) menunjukkan bahwa orang-orang yang pesimis seringkali mudah menyerah dan lebih sering mengalami depresi. Sebaliknya, orang-orang yang optimis mudah untuk bangkit lagi setelah mengalami peristiwa-peristiwa yang buruk. Individu yang optimis akan memiliki prestasi akademik yang lebih baik, lebih sukses di kantor, dan memiliki kesehatan yang lebih baik sehingga lebih panjang umur.

Gaya penjelasan, menurut Seligman (1991) terbentuk sejak masa kanak-kanak dan sifatnya fundamental. Ada tiga hal yang mempengaruhi gaya penjelasan macam apa yang akan terbentuk dalam diri seseorang, yaitu: (1) Gaya penjelasan ibu. Pada tahun-tahun awal kehidupannya anak sangat tergantung pada ibu. Banyak hal yang dipelajari dan ditirunya dari ibu. Anak mendapat pandangan pertama tentang dunia dari sudut pandang ibunya, sehingga apa yang masuk dalam dirinya juga adalah gaya penjelasan dari ibunya itu. Melalui proses internalisasi, maka gaya penjelasan itu terbentuk serupa dengan ibunya. (2) Kritik dari orang dewasa. Kritik-kritik yang diterima seseorang sejak masa kanak-kanaknya akan ikut mempengaruhi pembentukan gaya penjasannya. Anak laki-laki biasanya cenderung optimis karena mereka biasanya menerima kritik yang sifatnya temporer, spesifik, dan tidak personal. Sebaliknya anak perempuan cenderung pesimis karena mereka sering menerima kritik-kritik yang sifatnya permanen, global dan personal. Dalam budaya Timur, hal ini kentara sekali. Kritikan yang diberikan

terhadap anak laki-laki biasanya "lebih ringan". Standar penilaian yang berbeda yang diberikan pada masing-masing anak dalam budaya ini (terutama budaya Timur) ikut menentukan jenis gaya penjelasan yang akan terbentuk pada anak nantinya. (3) Krisis-krisis kehidupan yang dialami. Orang-orang yang pernah mengalami krisis kehidupan di masa kecilnya dan kemudian juga merasakan keadaan yang membaik setelah krisis itu berakhir akan cenderung menjadi orang-orang yang optimis. Sebaliknya orang yang mengalami krisis kehidupan pada masa kecilnya dan tidak ada perbaikan sesudahnya akan cenderung menjadi pesimis. Mereka melihat krisis atau kejadian-kejadian buruk akan berlangsung selamanya, mempengaruhi seluruh hidup, dan bahwa hal tersebut merupakan hasil dari kesalahannya sendiri.

Seorang anak sudah dapat mengatribusi kegagalan dan keberhasilannya sejak usia tiga tahun (Berk, 1989). Meskipun sudah sejak kecil seorang anak mampu mengatribusi apa penyebab dari tingkah lakunya, sampai dengan usia enam tahun atribusi anak masih belum konsisten. Anak-anak seusia ini menganggap kemampuan mereka baik sekali, sering menyepelkan derajat kesukaran suatu tugas, sehingga harapan untuk suksesnya menjadi sangat tinggi. Dweck dan Elliot (dalam Berk, 1989) menyebut anak usia pra sekolah dan usia awal sekolah sebagai "pelajar yang penuh optimisme". Meskipun mereka berkali-kali gagal mereka tetap gigih dalam menghadapi tugas yang sulit. Hal ini disebabkan mereka belum mampu membedakan antara kemampuan dan usaha. Menurut mereka orang yang rajin adalah orang yang pandai dan pasti akan sukses (Kun, dalam Berk, 1988). Baru pada saat memasuki usia *middle childhood* (enam tahun) seorang anak mulai dapat memisahkan antara variabel usaha dan kemampuan sebagai penyebab kegagalan dan kesuksesan.

Piaget (dalam Buck, 1988) mengemukakan teori mengenai "persepsi terhadap sebab" pada anak-anak. Dikatakan bahwa sampai dengan usia enam tahun, seorang anak akan menyatakan bahwa kejadian-kejadian yang berlangsung bersamaan mempunyai hubungan sebab-akibat. Jadi yang dipersepsikan adalah kedekatan waktu berlangsungnya kejadian. Setelah usia anak lebih besar, anak mengerti bahwa ada kejadian yang terjadi bersamaan, tetapi dapat saja tidak berkaitan satu sama lain.

Menurut Klausmeimer (1985), seseorang akan mengatribusikan keberhasilan dan kegagalannya dengan melihat tiga dimensi, yaitu:

- a. Internal-eksternal yang berhubungan dengan kegigihan bertahan dalam suatu tugas
- b. Stabil-tidak stabil berkaitan dengan harapan untuk sukses atau gagal pada tugas-tugas selanjutnya.
- c. Terkontrol-tak terkontrol, yaitu kemampuan untuk menjadi penentu keberhasilan atau kegagalan.

Sebagai misal, jika seseorang mengalami keberhasilan di suatu bidang, dia dapat mengatribusikan keberhasilannya itu sebagai suatu hal yang sifatnya internal, stabil dan terkontrol. Artinya, dia menganggap keberhasilan itu merupakan hasil kegigihannya dalam berusaha secara terus-menerus dengan mengerahkan segenap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini diwujudkan dalam suatu bentuk usaha yang tipikal seperti bekerja keras untuk mengerjakan suatu tugas. Orang-orang yang mengatribusikan keberhasilan dengan cara seperti ini dikatakan sebagai orang yang optimis.

Menurut Seligman (1991), gaya penjelasan terdiri dari tiga komponen, yaitu Permanensi, luas area yang terpengaruh, dan personalisasi. Orang yang optimis akan melihat kejadian baik bersifat permanen dan

kejadian buruk tersebut bersifat sementara. Sebaliknya orang yang pesimis memandang kejadian baik hanyalah keberuntungan saja yang sifatnya sementara, dan kejadian buruklah yang bersifat permanen.

Berkaitan dengan luas area yang terpengaruh (pervasivitas), orang yang optimis menganggap wilayah yang dipengaruhi oleh kejadian yang baik adalah luas, sedangkan kejadian yang buruk hanya mempengaruhi hal-hal yang spesifik. Orang-orang pesimis melihatnya dengan cara sebaliknya.

Tentang personalisasi, orang yang optimis melihat bahwa kejadian baik disebabkan oleh dirinya sendiri dan kejadian buruk disebabkan oleh orang lain atau lingkungan. Sebaliknya orang yang pesimis memandang keberhasilan sebagai suatu hal yang bukan merupakan hasil usahanya sendiri. Ia menganggap keberhasilan itu suatu kebetulan saja. Adapun kegagalan ataupun kejadian buruk yang menimpa dirinya adalah semata-mata karena kesalahannya sendiri.

Dengan melihat penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seorang yang optimis akan memiliki gaya penjelasan yang bersifat internal (personal), stabil (permanen) dan global (pervasif) pada kejadian-kejadian yang baik. Sebaliknya dia akan memberikan penjelasan yang sifatnya eksternal, sementara, dan spesifik pada kegagalan-kegagalan yang dialaminya. Di sisi lain, orang yang pesimis akan memiliki gaya penjelasan yang berkebalikan dengan gaya penjelasan yang dimiliki oleh orang yang optimis.

Tingkat Religiusitas. Kata "religi" berasal dari bahasa latin "religio" yang akar katanya adalah "religare", yang berarti mengikat (Driyarka, dikutip oleh Subandi, 1988). Dalam religi (agama) terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan, yang berfungsi untuk mengikat dan mengutuhkannya diri seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan

Tuhan, sesama manusia, serta alam sekitarnya.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia terikat dengan agama yang dipeluknya, artinya jika seseorang sudah memutuskan untuk memeluk suatu agama tertentu, maka ia berkewajiban untuk melaksanakan ajaran-ajaran yang diatur oleh agama itu.

Yang dimaksud dengan tingkat religiusitas adalah kadar atau tingkat keterikatan religius (*religious commitment*) seseorang terhadap agamanya, dalam hal ini agama Islam. Seseorang yang memiliki keterikatan religius yang lebih besar akan menjalankan aturan-aturan agamanya dengan patuh. Orang-orang seperti ini dapat dikatakan sebagai seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi daripada orang yang tidak menjalani aturan-aturan agamanya (keterikatan religiusnya kecil).

Spinks (dalam Subandi, 1988) mengatakan bahwa menurut beberapa ahli, di dalam diri manusia terdapat suatu insting atau naluri yang disebut sebagai *religious instink* yaitu suatu naluri untuk meyakini dan mengadakan penyembahan terhadap suatu kekuatan di luar diri manusia. Naluri-naluri inilah yang mendorong manusia untuk mengadakan kegiatan-kegiatan religius.

Dorongan beragama merupakan dorongan psikis yang mempunyai landasan alamiah dalam watak kejadian manusia. Dalam relung jiwanya, manusia merasakan adanya suatu hasrat yang mendorongnya untuk mencari dan memikirkan Sang Penciptanya dan Pencipta alam semesta. Hasrat ini juga mendorongnya untuk menyembahnya, memohon kepada-Nya, dan meminta pertolongan kepada-Nya setiap kali ia terkena malapetaka dan bencana hidup.

Namun perpaduan ruh dengan jasad, kesibukan manusia dengan berbagai tuntutan jasadnya, dan tuntutan-tuntutan kehidupannya di dunia dalam rangka memakmurkan bumi, telah membuat pengetahuan-

nya akan kedudukan Allah sebagai Tuhan dan kesiapan alamiahnya untuk meng-Esakan-Nya tertimpa kelengahan dan kelupaan dan tersembunyi dalam relung bawah sadarnya. Maka manusiapun menjadi perlu akan pengingat kesiapan alamiahnya ini, pembangun dari keterlenaannya, dan pembangkitnya dari relung bawah sadarnya sehingga menjadi jelas dalam kesadaran dan perasaannya (Najati, 1985).

Di antara berbagai faktor yang membantu membangkitkan dorongan beragama dalam diri manusia menurut Najati (1985) ialah berbagai bahaya yang dalam sebagian keadaan mengancam kehidupannya, menutup semua pintu keselamatannya, dan tiada jalan berlindung kecuali kepada Allah. Maka dengan dorongan alamiah yang dimilikinya itu, iapun kembali kepada Allah, guna meminta pertolongan dan keselamatan kepada-Nya.

Religi atau agama merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa aspek, bukan suatu yang tunggal. Agama mencakup adanya keyakinan, adat, ritus-ritus, dan pengalaman individual. Menurut Ahyadi (dalam Tumudhi, 1991) dalam Psikologi Agama dikenal adanya kesadaran beragama (*religious conciousness*) yang meliputi rasa keagamaan, pengalaman ketuhanan, keimanan, sikap, dan tingkah laku keagamaan yang terorganisir dalam sistem mental kepribadian (Ahyadi, 1988) dan pengalaman beragama (*religious experiences*) yang melibatkan ideologi, pelaksanaan ritual, perasaan transenden yang super natural (Robinson & Shaver, 1975).

Menurut Glock & Stark (1966), ada lima aspek religiusitas yaitu:

1. *Religious belief*, yaitu tingkatan sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatik dalam agamanya. Misalkan apakah seseorang percaya akan adanya malaikat, hari kiamat, surga, neraka, dan lain-lain yang bersifat dogmatik

2. *Religious practice*, yaitu tingkatan sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. Misalkan bagi yang beragama Islam apakah mereka sholat, puasa, membayar zakat.
3. *Religious feeling*, yaitu perasaan-perasaan atau pengalaman-pengalaman spektakuler yang pernah dialami dan dirasakan. Misalnya merasa dekat dengan Tuhan, merasa jiwanya selamat karena pertolongan Tuhan, merasa doanya dikabulkan Tuhan.
4. *Religious knowledge*, yaitu seberapa jauh seseorang mengetahui tentang agamanya dan seberapa jauh aktivitasnya di dalam menambah pengetahuan agama. Misalnya apakah dia mengikuti pengajian, membaca buku-buku agama, membaca Al Quran bagi yang beragama Islam.
5. *Religious effect*, yaitu sejauh mana perilaku seseorang konsekuen dengan ajaran agamanya. Misalnya apakah dia menolong orang yang kesulitan, menyumbangkan sebagian hartanya untuk kepentingan agama, mengunjungi tetangganya yang sakit.

Sementara itu, menurut hasil penelitian dari Kementrian Negara Kependudukan dan Lingkungan Hidup (dalam Subandi, 1988) di dalam ajaran Islam, dikenal lima aspek:

1. Aspek iman, yaitu menyangkut keyakinan dan hubungan manusia dengan Tuhan, malaikat, para nabi, dan sebagainya.
2. Aspek Islam, yaitu menyangkut frekuensi, intensitas pelaksanaan ibadah yang telah ditetapkan. Misalnya sholat, zakat, puasa, haji.
3. Aspek ihsan, yaitu menyangkut pengalaman dan perasaan tentang kehadiran Tuhan, takut melanggar larangan, dan sebagainya.

4. Aspek ilmu, yaitu menyangkut pengetahuan seseorang tentang ajaran agamanya. Misalkan pengetahuan fiqh, tauhid dalam agama Islam.
5. Aspek amal, yaitu menyangkut bagaimana tingkah laku seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Misalnya menolong orang lain, membela orang yang lemah, dan sebagainya.

Hubungan Religiusitas dan Gaya Penjelasan. Menurut Seligman (1991) agama merupakan harapan yang membuat orang yang percaya kepada agama menjadi lebih optimis. Seorang yang religius dalam menghadapi masalah akan mengembangkan gaya penjelasan yang bersifat positif. Kegagalan pada individu dibentengi dengan kepercayaannya bahwa itu adalah kehendak Tuhan. Jika seseorang percaya kepada Tuhan dan meyakini bahwa Tuhan mempunyai takdir yang harus dipercayai oleh manusia, kegagalan-kegagalan yang dialaminya tidak akan membuatnya menjadi putus-asa, pesimis, panik, ataupun bingung, karena ia tahu bahwa Tuhan melarangnya berputus-asa. Gaya penjelasan ini menunjukkan bahwa masalah yang dihadapinya itu bukanlah semata-mata karena kesalahannya sendiri (eksternal), hanya berlangsung sementara, dan tidak meluas pada seluruh kehidupannya.

Banyak orang setelah mengalami kegagalan menjadi merana, merasa dirinya gagal sebagai manusia dan akhirnya mengalami gangguan jiwa (Daradjat, 1991). Kejadian-kejadian seperti ini biasanya terjadi pada orang-orang yang kurang kuat kepercayaannya kepada Tuhan. Mereka menyangka bahwa kegagalan itu adalah kegagalan total yang tidak mungkin lagi diatasi. Sementara orang yang percaya kepada Tuhan, dan juga percaya kepada takdir dan meyakini bahwa setiap peristiwa/kejadian ada hikmahnya hanya akan

terpengaruh sebentar oleh emosinya, kemudian ia segera dapat mengerti, memahami, dan percaya bahwa Tuhan selalu men-takdirkan yang terbaik bagi manusia, walaupun itu berwujud kegagalan dan kadang-kadang manusia tidak sanggup memahaminya. Begitu besar dan ampuh arti agama dalam kehidupan manusia. Agama dapat berfungsi sebagai pembimbing dalam hidup, penolong dalam kesukaran, penenteram batin, dan pengendali moral.

Dalam hidup ini tidak sedikit kesukaran dan problem yang harus dihadapi. Menurut ahli jiwa Daradjat (1991), sikap dan cara orang menghadapi kesukaran itu berbedabeda antara satu dengan lainnya, sesuai kepribadian dan kepercayaannya terhadap lingkungannya. Apabila kepribadian seorang individu cukup sehat dan lingkungannya cukup memberikan rasa aman kepadanya, maka dalam menghadapi kesukaran individu itu tidak akan terlampau merasakannya sebagai beban yang berat, sehingga ia tidak akan panik dalam menghadapinya. Akan tetapi, bila kepribadiannya kurang sehat dan suasana lingkungan sering pula mengancam kebahagiaannya, maka individu akan merasakan sekali kesukaran tersebut, bahkan dapat menyebabkan ia menjadi bingung dan kehilangan akal dalam menghadapi kesukaran tersebut.

Penelitian Bergin, Masters, dan Richards (1987) menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki religiusitas intrinsik (dalam arti benar-benar menginternalisasi kepercayaan-kepercayaan agama mereka dan hidup dengan aturan agama itu secara tulus ikhlas) dapat berfungsi secara normal. Ia dapat menyesuaikan diri dengan baik dan jarang mengalami kecemasan.

Pada tahun 1986 Gabrielle dan Moroskwa (dalam Seligman, 1991) mengadakan penelitian tentang hubungan antara religiusitas dengan optimisme. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan subjek penganut

Kristen Ortodok dan penganut Yahudi di Rusia. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa penganut Yahudi yang ajaran-ajaran agamanya lebih bersifat optimis juga memiliki optimisme yang lebih baik daripada penganut Kristen Ortodok.

Dari hasil-hasil penelitian para ahli di atas, dapat dikatakan bahwa religiusitas adalah salah satu faktor yang penting dalam pembentukan gaya penjelasan seseorang, termasuk gaya penjelasan individu terhadap berbagai masalah yang dihadapinya.

HIPOTESIS

Ada korelasi positif antara tingkat religiusitas dengan gaya penjelasan subjek. Semakin tinggi religiusitas subjek, semakin tinggi gaya penjelasan subjek yang bersifat positif.

METODE

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang beragama Islam. Mereka berasal dari tiga perguruan tinggi, yaitu Universitas Gadjah Mada sebanyak 51 orang (25 pria dan 26 wanita), dari Universitas Islam Indonesia 49 orang (25 pria dan 24 wanita), dan dari Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga sebanyak 51 orang (25 pria dan 26 wanita). Semuanya berjumlah 151 orang (75 pria dan 76 wanita).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala religiusitas hasil susunan Turmudhi (1991) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan skala gaya penjelasan yang dikembangkan peneliti dengan mengacu pada *Attributional Style Questionnaire* (ASQ) yang disusun oleh Seligman (1991).

Skala religiusitas terdiri dari dua bagian. Bagian pertama mengukur religiusitas dimensi keyakinan, dimensi peribadahan,

dimensi penghayatan, dan dimensi pengamalan. Bagian kedua mengukur religiusitas dimensi intelektual atau pengetahuan keagamaan.

Skala Bagian I terdiri dari 82 butir soal. Di dalamnya terdapat 12 pasang butir soal identik yang berfungsi untuk menguji ke-sungguhan subjek dalam menjawab, yaitu dengan melihat tingkat konsistensi jawaban-jawabannya. Skor dari butir-butir tersebut, setelah menjalankan fungsinya, kemudian tidak diikutsertakan dalam analisis selanjutnya. Butir-butir dalam "Skala Religiusitas Bagian I" tersebut sebagian dirumuskan secara positif (*favourable*) dan sebagian lagi dalam rumusan negatif (*unfavourable*). Skala Religiusitas Bagian I ini menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan tanggapan yang memiliki rentang tanggapan dari SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), hingga TS (Tidak Sesuai).

Butir-butir soal dimensi Intelektual (Skala Religiusitas Bagian II) dirumuskan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing mempunyai empat pilihan jawaban, dengan hanya ada satu jawaban yang benar. Skala ini terdiri dari 40 butir soal.

Uji coba skala religiusitas dimensi I (sikap dan perilaku religius) memberikan validitas yang berkisar antara 0,224-0,692 dengan koefisien korelasi sebesar 0,927. Uji coba skala religiusitas dimensi II (pengetahuan) memberikan validitas berkisar 0,277-0,635 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,8334. Skala religiusitas gabungan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,928.

Skala gaya penjelasan diadaptasi dari *Attributional Style Questionnaire* (ASQ) yang disusun oleh Seligman dengan maksud agar lebih sesuai dengan latar belakang psikokultural masyarakat Indonesia. Skala gaya penjelasan ini terdiri dari 48 butir di mana masing-masing berbentuk pilihan ganda dengan dua pilihan jawaban yang tersedia. Skala ini mengungkap tiga komponen gaya

penjelasan, yaitu; generalisasi (pervasivitas), permanensi, dan personalisasi. Masing-masing aspek dijabarkan ke dalam 16 butir pertanyaan (*favourable* dan *unfavourable*).

Uji coba terhadap skala gaya penjelasan memberikan validitas berkisar antara 0,220-0,512 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,753.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson untuk membuktikan adanya hubungan antara religiusitas dan gaya penjelasan. Selanjutnya dilakukan teknik analisis regresi untuk mengetahui besar dan arah korelasi antara prediktor (religiusitas) dan kriterium (gaya penjelasan). Semua perhitungan dilakukan dengan bantuan fasilitas paket SPS dari Hadi dan Pamardiyanto (1990).

HASIL

Dari hasil analisis, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dan gaya penjelasan dengan koefisien korelasi sebesar 0,811 ($p < 0,01$). Analisis juga memperlihatkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara lima dimensi religiusitas dengan gaya penjelasan. Antara dimensi I (sikap dan perilaku religius) dengan gaya penjelasan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,745 ($p < 0,01$), sedangkan antara dimensi II (pengetahuan agama) dengan gaya penjelasan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,681 ($p < 0,01$).

Bobot Sumbangan Efektif religiusitas total terhadap gaya penjelasan adalah 65,777% dengan perincian Sumbangan Efektif sikap dan perilaku religius sebesar 39,430% dan Sumbangan Efektif pengetahuan keagamaan sebesar 26,347%.

Analisis regresi juga menghasilkan persamaan garis regresi $Y = 0,859846 + 0,097766X_1 + 0,378041X_2$ dengan nilai $F =$

142,227 yang menunjukkan bahwa persamaan garis regresi ini sangat signifikan untuk dijadikan landasan dalam mengadakan prediksi.

Analisis tambahan dengan uji beda terhadap gaya penjelasan untuk melihat perbedaan gaya penjelasan antara pria dan wanita menghasilkan nilai $t = -8,159$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara gaya penjelasan pria dan wanita.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang berarti antara religiusitas dengan gaya penjelasan. Hubungan positif di sini berarti adanya hubungan satu arah antara dua variabel penelitian yang ditunjukkan dengan semakin tinggi religiusitas subjek (sikap dan perilaku religius serta pengetahuan agamanya), maka gaya penjabarannya terhadap masalah akan semakin positif. Tinggi rendahnya tingkat religiusitas seseorang akan mempengaruhi gaya penjelasan yang dimilikinya.

Kekuatan hubungan kedua variabel ini ditunjukkan dengan nilai r . Pada penelitian ini diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,811 untuk hubungan antara religiusitas dengan gaya penjelasan, sedangkan antara masing-masing dimensi religiusitas didapatkan hasil yang sangat signifikan pula. Hubungan antara sikap dan perilaku religius dengan gaya penjelasan memiliki koefisien korelasi sebesar 0,745, adapun antara pengetahuan agama dengan gaya penjelasan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,681. Jika dilihat dari persamaan garis regresinya didapatkan nilai F regresi sebesar 142,227. Tabel F menunjukkan bahwa persamaan garis regresi ini sangat signifikan untuk dijadikan landasan dalam melakukan prediksi (Hadi, 1982). Artinya, tinggi-rendahnya religiusitas seseorang (berserta dimensi-dimensinya) mampu menjadi salah satu prediktor bagi tinggi-rendahnya

gaya penjelasan positif yang dimiliki mahasiswa.

Hasil penelitian ini menguatkan pendapat Seligman (1991) yang mengatakan bahwa agama merupakan harapan bagi orang yang mempercayainya. Setiap peristiwa yang dialami individu dibentengi dengan kepercayaan bahwa itu merupakan kehendak Tuhan. Jika seseorang percaya kepada Tuhan dan meyakini bahwa Tuhan mempunyai takdir yang harus dipercayai oleh manusia, maka kegagalan-kegagalan yang dialaminya tidak akan membuat ia menjadi putus asa, pesimis, panik, ataupun bingung karena ia tahu bahwa Tuhan melarangnya berputus asa.

Orang yang percaya kepada Tuhan dan juga percaya kepada takdir akan meyakini bahwa setiap peristiwa atau kejadian ada hikmah atau tujuannya. Keyakinan seperti ini membuat individu tersebut jika mengalami peristiwa yang buruk ataupun kegagalan hanya akan terpengaruh sebentar emosinya. Ia segera dapat mengerti, memahami, dan percaya bahwa Tuhan selalu menakdirkan yang terbaik bagi manusia, walaupun itu berwujud kegagalan dan kadang-kadang manusia tidak sanggup memahaminya.

Dengan demikian individu yang religius akan mempunyai gaya penjelasan yang bersifat positif. Ia akan memandang setiap peristiwa baik atau keberhasilan yang terjadi pada dirinya bersifat permanen, personal, dan pervasif (luas). Keberhasilan-keberhasilan dipandang akan berlangsung dalam jangka waktu lama, merupakan hasil dari usahanya sendiri, dan bahwa keberhasilan di satu bidang akan meluas ke bidang lain. Sebaliknya ia memandang kegagalan sebagai suatu hal yang bersifat sementara, bukan karena kesalahan dirinya semata, dan tidak akan mempengaruhi bidang kehidupannya yang lain. Gaya penjelasan yang seperti ini, menurut Seligman (1991), akan membuat seseorang menjadi optimis dan hidup bahagia.

Individu yang kurang religius, cenderung lebih pesimis karena ia mempunyai gaya penjelasan yang bersifat negatif. Ia memandang setiap kegagalan sebagai hal yang akan berlangsung selamanya, merupakan akibat dari kesalahannya sendiri, dan bahwa kegagalan itu menyebabkan seluruh kehidupannya hancur. Sebaliknya, jika ia berhasil suatu ketika, maka ia memandangnya sebagai suatu kebetulan yang tidak akan berlangsung lama, dan hanya terjadi kali itu saja. Gaya penjelasan yang seperti ini akan membuat individu merasa dirinya gagal sebagai manusia. Mereka menyangka bahwa kegagalan itu adalah kegagalan total yang tidak mungkin lagi diatasi. Orang-orang seperti ini menjalani hidupnya secara pesimis dan merasa tidak berdaya sepanjang waktu.

Besarnya pengaruh religiusitas ini dalam menentukan gaya penjelasan seseorang disebabkan ajaran-ajaran positif yang ada pada agama tersebut. Agama Islam, dalam hal ini, melarang orang untuk berputus asa. Agama Islam juga mengatakan bahwa Tuhan akan selalu memberi yang terbaik untuk hamba-Nya, dan akan selalu menolong hamba-Nya. Individu yang percaya terhadap ajaran-ajaran seperti ini akan merasakan beban yang ditanggungnya menjadi lebih ringan karena ia memiliki penolong Yang Maha Kuasa sehingga ia lebih tenang. Individu yang dapat menerima kegagalan dengan tenang kemudian akan dapat memahami dan menganalisis sebab kegagalan itu. Ia dapat mengambil pelajaran dari kegagalan itu. Akhirnya, bagi individu yang religius, kegagalan bukanlah pukulan bagi dirinya. Kegagalan hanyalah suatu rintangan yang harus diatasi. Peluang untuk meraih keberhasilan diyakininya selalu ada dan walaupun ia mengalami kegagalan lagi, itu hanyalah suatu sukses yang tertunda.

Sumbangan efektif religiusitas total terhadap gaya penjelasan adalah sebesar 65,777%. Hal ini menunjukkan bahwa pe-

ngaruh religiusitas terhadap gaya penjelasan cukup besar, walaupun pengaruh variabel yang lain juga tetap ada. Religiusitas akan lebih berpengaruh pada diri seseorang apabila sudah menginternal ke dalam dirinya. Salah satu tanda bahwa ajaran itu sudah merasuk ke dalam diri seseorang adalah sikap dan perilaku yang ditampakkannya. Sekedar pengetahuan keagamaan saja kurang dapat membuat seorang individu menjadi lebih religius daripada orang lain. Kunci terbaik internalisasi agama ke dalam diri seseorang tampak dalam sikap dan perilakunya yang didasari oleh pengetahuan keagamaan yang dimilikinya. Kedua hal ini harus dilakukan secara bersamaan karena religiusitas bukanlah suatu aspek yang tunggal.

Hasil uji beda memperlihatkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara gaya penjelasan pria dan wanita. Pria memiliki gaya penjelasan yang lebih positif dari wanita. Hal ini sesuai dengan pendapat Seligman yang mengatakan bahwa pria dan wanita memiliki gaya penjelasan yang berbeda. Keadaan ini kemungkinan disebabkan oleh bentuk dasar gaya penjelasan yang dibawanya sejak kecil. Pengaruh budaya dan penilaian yang tidak seimbang antara pria dan wanita membuat mereka mengembangkan gaya penjelasan yang berbeda pula. Perbedaan kritik yang diberikan orang tua atau pengajar di masa kecilnya kemungkinan menjadi penyebab perbedaan ini. Pria pada masa kanak-kanaknya menerima kritik yang bersifat temporer, spesifik dan tidak personal, sedangkan wanita lebih sering menerima kritik yang bersifat permanen, global dan personal, karenanya mereka akan mengembangkan gaya penjelasan yang berbeda pula. Anak perempuan akan cenderung mengembangkan gaya penjelasan yang bersifat negatif, sedangkan anak laki-laki akan cenderung mengembangkan gaya penjelasan yang positif. Gaya penjelasan yang sudah terbentuk di masa kanak-kanak

inilah yang kemudian terbawa sampai ia dewasa.

PENUTUP

Penelitian ini menghasilkan simpulan bahwa religiusitas mempunyai korelasi positif dengan gaya penjelasan. Untuk selanjutnya, disarankan beberapa hal. *Pertama*, agar para mahasiswa semakin mendalami agama mereka (dalam hal ini Islam) supaya dapat mengambil nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, sehingga selalu dapat menjadi individu yang memiliki gaya penjelasan yang positif. Diharapkan dengan memetik nilai-nilai positif yang terdapat dalam ajaran agama, mereka akan terhindar dari rasa pesimis dan putus asa dalam menghadapi kehidupan ini.

Dalam upaya untuk membentuk manusia yang selalu berpikiran optimis, maka perlu ditanamkan gaya penjelasan yang positif terhadap semua masalah. Tujuan ini antara lain dapat dicapai dengan cara menanamkan religiusitas pada anak sejak dini. Penanaman religiusitas ini dapat dilakukan dengan pengajaran yang menekankan nilai-nilai positif yang terdapat dalam agama. Penanaman nilai-nilai positif yang terdapat dalam agama ini diharapkan akan membentuk gaya penjelasan yang positif pula.

Kedua, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan faktor-faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi keduanya seperti; usia, tingkat pendidikan, sosial-ekonomi, *locus of control*, dan orientasi religius.

Ketiga, meneliti kelompok lain selain mahasiswa. Subjek penelitian ini masih terbatas pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menyertakan kelompok subjek lain yang lebih beragam, misalnya membandingkan kelompok subjek berdasarkan profesi dan spesifikasi masalah yang dihadapi. ●

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D.; Faturochman & Soetjipto, H.P. 1988. Peranan Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat dalam Pembentukan Kepribadian Remaja. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi UGM. Tidak Diterbitkan.
- Aryanto, M. L. 1992. Efektivitas Pelatihan Self Esteem Akademik Terhadap Peningkatan Self Esteem Akademik Siswa Underachiever Pada Tingkat SD. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tidak Diterbitkan.
- Bergin, A.E.; Masters, K. S. & Richards, P. S. 1987. Religiousness and Mental Health Reconsidered: A Study of an Intrinsically Religious Sample. *Journal of Counselling Psychology*. (34) 2: 197-204.
- Daradjat, Z.; Gandadipura, M.; Djumhana, N. & Malik, A. 1991. *Islam dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Depue, R.M. & Monroe, S.M. 1978. Learned Helplessness in the Perspective of the Depressive Disorders: Conceptual and Definitional Issues. *Journal of Abnormal Psychology*. 87(1): 3-20.
- Glock, C.Y & Stark, R. 1966. *Religion and Society in Transition*. Chicago: Rand McNally and Company.
- Hadi, S. & Pamardiyanto, S. 1994. *Buku Manual SPS Paket Mini*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, S. 1987. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, S. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Klausmeimer, H.J. 1985. *Educational Psychology*. (5th ed). New York: Harper and Row Publishers.

Najati, M.U 1985. *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka

Paloutzian, R. F. & Ellison, C. W. 1982. Loneliness, Spiritual Well Being, and the Quality of Life in L. A Peplau and D. Perlman (Eds) *Loneliness*. Canada: John Wiley & Sons.

Robinson, S.P. & Shaver, P. R. 1973. *Measure of Social Psychological Attitudes*. Michigan: Institute for Social Research.

Seligman, M.E.P. 1991. *Learned Optimism*. New York: Alfred A Knopf.

Subandi. 1988. Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan pada Remaja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. Tidak Diterbitkan.

Turmudhi, A.M. 1991. Hubungan Antara Religiusitas dengan Intensi Prososial Pada Mahasiswa Beragama Islam di Fakultas Ekonomi UPN Veteran Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM. Tidak diterbitkan.,

Watson, D.L. Tregertan, G.B. Frank, J. 1984. *Social Psychology: Science and Application*. Glenview: Scott, Foresman and Company.

