

Abstrak

Padatnya kegiatan santri di sekolah dan di pesantren menyebabkan timbulnya gejala-gejala *stress* seperti gangguan pada pencernaan, gejala emosi seperti mudah tersinggung dan tidak sabaran, tidak semangat dan merasa tidak mampu melakukan beberapa aktivitas, gejala biologis seperti nafsu makan berkurang atau bahkan berlebih serta siklus haid yang tidak teratur. Hal ini disebabkan karena pandangan santri yang menganggap tata tertib pesantren sebagai beban aktivitas dan tekanan serta merasanya dirinya tidak mampu untuk melaksanakan tata tertib tersebut mengakibatkan timbulnya *stress* pada santri. Perilaku keagamaan santri menunjukkan bahwa santri memiliki *religiusitas* yang tinggi namun kemampuan santri dalam menghadapi *stressor* rendah. Berdasarkan data awal melaporkan bahwa perilaku dan kebiasaan santri dalam melaksanakan ritual keagamaan dan tata tertib pesantren menunjukkan perilaku *mindlessness* sehingga peneliti berasumsi bahwa *mindfulness* dapat menjadi moderator untuk menaikan hubungan *religiuitas* dan menurunkan *stress*. Desain penelitian ini menggunakan analisis berganda dengan model interaksi MRA (*Moderated Regression Analysis*) dengan jumlah sample 257 terdiri dari siswa Tsanawiyah, Aliyah dan Kuliah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *religiusitas* dengan *stress* dengan $\alpha = 0.017 < 0.05$, $R^2 = 0.24$ (24%), $t = -1.067$ dan *mindfulness* terbukti dapat menjadi variabel moderator yang menguatkan hubungan *religiusitas* dengan *stress* dengan $R_1 = 0.24$ (24%) dan $R_2 = 0.861$ (86.1%)

Keywords : *mindfulness*, *religiusitas*, *stress*, santri