

**PENGARUH *RELIGIOUS COPING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Fakultas Agama Islam
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi dan Pendidikan Agama Islam



Oleh:

SALSABILA NURUL AMANI
F100202360/G000202360

TWINNING PROGRAM

FAKULTAS PSIKOLOGI / FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *RELIGIOUS COPING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA**

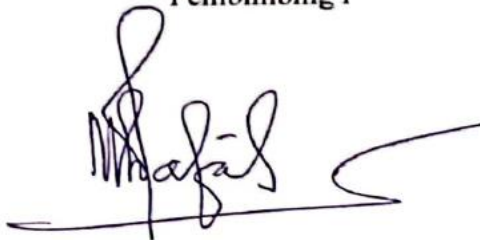
Oleh:

SALSABILA NURUL AMANI
F100202360/G000202360

Telah disetujui untuk dipertahankan
Di depan Dewan Penguji

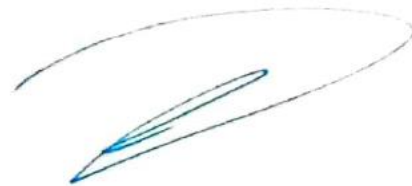
Telah disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Muhammad Japar,
MSi., Kons
NIK.NIDN: 0012096606

Pembimbing II



Mohammad Zakki Azani, S.Th.I,
M.Ed, Ph.D
NIK.NIDN: 1997/0629128403

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *RELIGIOUS COPING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA**

Yang diajukan oleh :

SALSABILA NURUL AMANI
F100202360/G000202360

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Prof. Dr. Muhammad Japar, MSi., Kons.

Mohammad Zakki Azani, S.Th.I, M.Ed, Ph.D

Penguji 1

Aad Satria Permadi, S.Psi., M.A

Penguji 2

Muhammad Wildan Shohib, S.Pd.I, M.Ed, Ph.D (

()
()
()
()

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK.NIDN: 799/0629037401

Dekan,



Fakultas Agama Islam

Dr. Syamsul Hidayat, M.Ag
NIK.NIDN: 606/0605096402

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahiim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabila Nurul Amani
NIM : F100202360 / G000202360
Fakultas : Psikologi / Agama Islam
Judul : Pengaruh *Religious coping* dan *Self Efficacy* terhadap
Stres Akademik Mahasiswa

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang menyatakan

Surakarta, 26 Juli 2024



Salsabila Nurul Amani

MOTTO

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(Q.S Al Insyirah: 5-6)

"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kafur."

(QS Yusuf: 87)

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh,

Alhamdulillah rabbil' alamin, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan serta shalawat dan salam turut dipanjatkan kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi suri teladan terbaik untuk umat manusia. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang, karena oleh berkat kasih dan rahmat karuniaNya penulis bisa ada sebagaimana penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Kedua Orang Tua yang sangat saya cintai, Ayahanda Jazuli dan Ibunda Azizah, yang telah membantu memberikan semangat, doa, kasih harapan dan dorongan moral dan spiritual kepada Penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
3. Diri saya sendiri, yang telah mampu kooperatif dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih karena selalu berpikir positif ketika keadaan sempat tidak berpihak, dan selalu berusaha mempercayai diri sendiri, hingga akhirnya diri saya mampu membuktikan bahwa saya bisa mengandalkan diri sendiri.
4. Kakak tercinta M. Saeful Lutfi Mubarak dan Dian Yuni Lutfiana serta Keluarga Besar, terima kasih banyak atas dukungan, kasih dan doanya selalu untuk penulis untuk mencapai impian.
5. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan

- kepada penulis untuk memberikan fasilitas kebutuhan akademik selama penulis menempuh Pendidikan.
6. Bapak Dr. Syamsul Hidayat, M.Ag selaku dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memberikan fasilitas kebutuhan akademik selama penulis menempuh Pendidikan.
 7. Prof. Dr. Muhammad Japar, MSi., Kons. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memberikan fasilitas kebutuhan akademik selama penulis menempuh Pendidikan serta memberikan bimbingan, arahan, semangat dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
 8. Bapak Dr. Mohammad Zakki Azani, S.Th.I., M.Ed., Ph.D. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memberikan fasilitas kebutuhan akademik selama penulis menempuh Pendidikan serta memberikan bimbingan, arahan, semangat dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
 9. Dra. Yayah Khisbiyah, M.A. selaku Pembimbing Akademik Prodi Psikologi yang telah membimbing dan membantu kebutuhan administrasi akademik dari awal semester hingga selesai masa studi.
 10. Dr. Ari Anshori, M.Ag. selaku Pembimbing Akademik Prodi Pendidikan Agama Islam yang telah membimbing dan membantu kebutuhan administrasi akademik dari awal semester hingga selesai masa studi.
 11. Seluruh dosen dan staff Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi dan Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya selama masa studi.
 12. Teman seperjuangan Twinning Universitas Muhammadiyah Surakarta sejak semester awal hingga menyelesaikan studi : Salsanda Maulida, Thifla Ummu, Putri Azzahra, Hasna Sophia, Mirzaqunnafile, dan Harindayu Pelangi.
 13. Semua pihak yang pernah hadir dalam hidup penulis, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
Abstrak	xii
Abstract	xiii
PENDAHULUAN	1
METODE	12
Definisi Operasional.....	12
Populasi dan Sampel	12
Metode Pengumpulan data.....	13
Validitas dan Reliabilitas.....	16
Analisis Data	17
HASIL.....	18
PEMBAHASAN	23
KESIMPULAN.....	29
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu	9
Tabel 2. Blueprint Religious Coping.....	13
Tabel 3. Blueprint Self Efficacy	14
Tabel 4. Blueprint Stres Akademik	15
Tabel 5. Distribusi Responden	18
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	18
Tabel 7. Hasil Uji Linearitas	19
Tabel 8. Hasil Uji Multikolinearitas.....	19
Tabel 9. Hasil Uji Heteroskedastisitas	19
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis	20
Tabel 11. Persamaan Regresi Linier Berganda	20
Tabel 12. Hasil Kategorisasi Religious Coping	21
Tabel 13. Hasil Kategorisasi Self Efficacy.....	21
Tabel 14. Hasil Kategorisasi Stres Akademik	21
Tabel 15. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	22
Tabel 16. Uji Beda Berdasarkan Program Studi	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Survey Mahasiswa yang Mengalami Stres.....	1
Gambar 2. Kerangka berpikir.....	11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Sebelum Validitas	37
Lampiran 2. Skala Sebelum Validitas	40
Lampiran 3. Perhitungan Uji Validitas	46
Lampiran 4. Skala Sesudah Validitas	48
Lampiran 5. Uji Reliabilitas	54
Lampiran 6. Uji Asumsi Klasik.....	55
Lampiran 7. Uji Hipotesis	57
Lampiran 8. Kategorisasi Data Hasil Penelitian	58
Lampiran 9. Informed Consent (IC).....	60
Lampiran 10. Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data dari BPIAD	61
Lampiran 11. Bukti Uji Turnitin	62
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	63

PENGARUH *RELIGIOUS COPING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Salsabila Nurul Amani¹, Prof. Dr. Muhammad Japar, MSi., Kons.², Mohammad
Zakki Azani, S.Th.I, M.Ed, Ph.D³

F100202360@student.ums.ac.id¹, mj873@ums.ac.id², mza650@ums.ac.id³

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta²

Abstrak

Fenomena stres akademik pada mahasiswa merupakan masalah yang signifikan dan semakin mendapat perhatian di lingkungan pendidikan tinggi. Stres akademik mengacu pada tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, persaingan, dan ekspektasi untuk meraih prestasi. Hal ini bisa saja terjadi karena kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan, dan penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai mekanisme untuk mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa Psikologi dan Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan menggunakan teknik sampling yaitu *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan sekala likert yakni skala *religious coping*, skala *self efficacy* dan skala stres akademik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik ($p=0,000 < 0.050$). Terdapat pengaruh negatif secara signifikan *religious coping* terhadap stress akademik ($p=0,000 < 0.050$ dan $r = - 6.527$). Terdapat pengaruh negatif secara signifikan *self efficacy* terhadap stres akademik ($p=0,000 < 0.050$ dan $r = - 5.697$). Jadi dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya semakin tinggi tingkat *religious coping* dan *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Kata kunci : *religious coping*, *self efficacy*, stres akademik

**THE EFFECT OF RELIGIOUS COPING AND SELF EFFICACY ON
STUDENTS' ACADEMIC STRESS**

Salsabila Nurul Amani¹, Prof. Dr. Muhammad Japar, MSi., Kons.², Mohammad
Zakki Azani, S.Th.I, M.Ed, Ph.D³

F100202360@student.ums.ac.id¹, mj873@ums.ac.id², mza650@ums.ac.id³

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta²

Abstract

The phenomenon of academic stress in students is a significant problem and is increasingly receiving attention in the higher education environment. Academic stress refers to the pressure felt by students due to high academic demands, competition, and expectations to achieve achievements. This can be due to an individual's lack of confidence in his or her ability to face challenges, and the use of religious beliefs and practices as a mechanism for coping with stress. This study aims to determine the influence of religious coping and self-efficacy on the academic stress of students of the University of Muhammadiyah Surakarta. The sample in this study was 180 students of Islamic Psychology and Religious Education, University of Muhammadiyah Surakarta using tactical sampling, namely accidental sampling. This study uses a quantitative method with a data collection technique using a likert scale, namely the religious coping scale, the self efficacy scale and the academic stress scale. The results of this study showed that there was an effect of religious coping and self-efficacy on academic stress ($p=0.000 < 0.050$). There was a significant negative effect of religious coping on academic stress ($p=0.000 < 0.050$ and $r = - 6.527$). There was a significant negative effect of self-efficacy with academic stress ($p=0.000 < 0.050$ and $r = - 5.697$). So it can be concluded that all the hypotheses in this study are accepted, which means that the higher the level of religious coping and self-efficacy of students, the lower the academic stress.

Keywords: academic stress , religious coping, self efficacy