

PENGARUH RELIGIOUS COPING DAN SELF EFFICACY TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Salsabila Nurul Amani; Mohammad Zakki Azani
Twinning Program, Fakultas Psikologi dan Agama Islam, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

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 skala 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 stres 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 efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Kata kunci : religious coping, self efficacy, stres akademik

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.

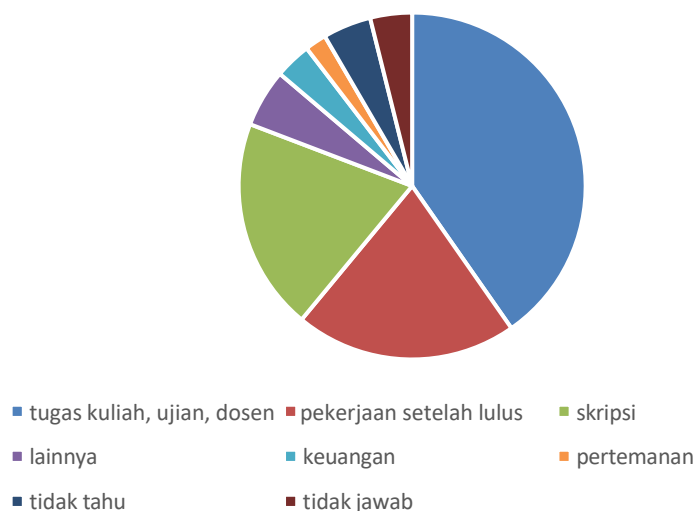
Keywords: academic stress , religious coping, self efficacy

1. PENDAHULUAN

Beban mata kuliah yang diemban oleh mahasiswa dapat menyebabkan gelisah atau perasaan tertekan serta kejenuhan yang pada umumnya disebut sebagai stres akademik (Rusdi, 2015). Stres merupakan sebuah fenomena yang dapat dialami oleh berbagai kalangan. Stres dapat diartikan sebagai reaksi tak terduga seseorang terkait dengan tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya (Lina Nur Hidayati & Harsono, 2021). Penelitian yang dilakukan Sun & Zorih (2015) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres yang banyak dialami oleh mahasiswa bersumber dari aktivitas akademik.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Kompas menyatakan bahwa sebanyak 86,8 persen dari 646 mahasiswa yang dimintai pendapatnya melalui telepon pernah stres. Bahkan, 37 persen di antaranya sering mengalami situasi yang membuatnya depresi.

Sumber stres pada mahasiswa



Gambar 1. Survey Mahasiswa Yang Mengalami Stres

Sumber: Kompas, 2023

Berdasarkan Gambar 1.1 menunjukkan bahwa stres terbesar yang di alami oleh mahasiswa adalah tugas kuliah, ujian dan dosen yaitu 40.3%. Tidak sedikit mahasiswa yang sering mengalami tekanan dalam perkuliahannya, seperti halnya yang dialami mahasiswa Program Studi Psikologi dan Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada delapan

Mahasiswa diantaranya empat mahasiswa dari Program Studi Psikologi dan empat lainnya dari Program Studi Pendidikan Agama Islam pada tanggal 18-21 Januari 2024. Berdasarkan wawancara pada delapan mahasiswa diperoleh hasil bahwa mereka merasa terbebani karena adanya tuntutan akademik, mereka juga merasakan cemas dan khawatir apabila nilai tidak sesuai harapan, bahkan salah satu mahasiswa ada yang berpikiran untuk melakukan bunih diri, berdasarkan hal tersebut terindikasi bahwa mereka mengalami stres akademik. Penyebab munculnya stres pada mahasiswa tersebut, diantaranya: harapan dari keluarga; harapan dari guru atau dosen; dan beban tugas yang berlebihan.

Sarafino & Smith (2011) mengartikan stres sebagai suatu kondisi ketika individu tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungannya sehingga menyebabkan individu tersebut merasa tegang dan perasaan yang tidak nyaman. Stres akademik dapat berdampak buruk pada prestasi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa terbebani atau tertekan, fokus mereka terhadap pembelajaran bisa terganggu, mengakibatkan penurunan nilai dan hasil belajar yang buruk. Kondisi fisik dan mental mereka juga rentan terganggu oleh tekanan akademik ini. Selain itu, stres tersebut bisa mengurangi motivasi dan minat mahasiswa terhadap pembelajaran. Jika mereka merasa tertekan oleh tugas-tugas akademik, semangat untuk belajar dan mencari pengetahuan tambahan bisa menurun (Musabiq & Karimah, 2018).

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek stres akademik, yaitu pertama, aspek biologis, stres dipicu oleh reaksi fisiologis akibat stresor yang diterima, yang biasanya merupakan peristiwa atau situasi menimbulkan stres atau ancaman. Respon fisik seperti jantung berdebar kencang, keringat dingin, dispnea, ketegangan otot, dan pusing. Kedua, aspek psikososial yang terdiri dari a) Kognitif, stres berasal dari pengaruh lingkungan dan menghasilkan respons psikososial individu seperti kesulitan memahami informasi, sulit berkonsentrasi, kebingungan, mudah lupa, dan kesulitan menyelesaikan tugas, b) Emosi, stres berasal dari perasaan pada sesuatu yang dipengaruhi stimulus dari luar sehingga menimbulkan gejala psikologis tertentu seperti perasaan sedih, depresi, ketakutan, ketidakstabilan emosional, dan kepekaan, c) Perilaku, stres dapat mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang seperti menjadi kurang bersosialisasi.

Sarafino & Smith (2011) menjabarkan bahwa stres akademik memiliki dua faktor penyebab, yakni faktor yang berasal dari lingkungan seperti keluarga, komunitas, masyarakat. Sementara itu, faktor yang berasal dari dalam diri individu terdiri dari kecerdasan, strategi penanganan (*coping*), motivasi, karakteristik kepribadian, harga diri,

dan sistem keyakinan. Selain itu, (Bataineh, 2013) menyatakan bahwa terdapat faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik, yakni religiusitas.

Aflakseir & Coleman (2011) menyatakan bahwa terdapat keyakinan dan praktik keagamaan yang memberikan individu ketabahan batin untuk menghadapi kesulitan hidup. Masyarakat diperintahkan untuk tetap sabar, shalat, dan berdo'a kepada Tuhan kapan pun mereka membutuhkan arahan. Spiritualitas dan agama dapat digunakan untuk mengatasi reaksi stres dan berfungsi sebagai panduan ketika pemicu stres menguji batas kemampuan individu (Pargament, 1997). Setiap orang tentunya mempunyai cara tersendiri dalam menyikapi masalah atau stres yang dialaminya, strategi inilah yang dinamakan dengan istilah koping. Koping merupakan sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau melibatkan berbagai strategi untuk menghadapi tantangan atau untuk mencapai hasil yang diinginkan, berdasarkan kemampuan pribadi seseorang (Andriyani, 2019).

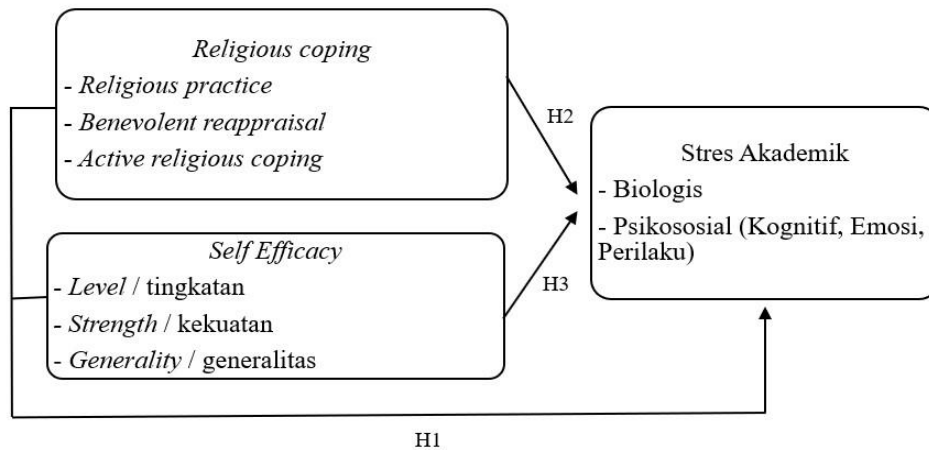
Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Supradewi, 2019) terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi, Unissula Semarang, yang menyatakan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara koping religius dan stres mahasiswa. Semakin tinggi tingkat koping religius, semakin rendah tingkat stresnya, dan sebaliknya.

Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik adalah *self efficacy*. Stres dan efikasi diri merupakan dua kondisi yang saling terkait (Zajacova et al., 2005). Keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* sangat membantu dalam mengevaluasi tekanan dari lingkungan stressor dianggap sebagai *threats or challenges*, dan orang-orang yang percaya diri akan lebih cenderung menganggapnya sebagai tantangan untuk dihadapi. Hasil dari penelitian (Amalia & Nashori, 2021) menyatakan, bahwa adanya korelasi negatif antara religiusitas dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa farmasi. Religiusitas dan efikasi diri baik secara individual ataupun secara bersamaan memiliki dampak terhadap tingkat stres akademik.

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dihadapi mahasiswa dalam upaya menyelesaikan studinya. Stres akademik dapat menghambat aktifitas mahasiswa sehingga diperlukan penelitian terkait variabel yang mempengaruhi stres akademik. Berdasarkan kajian literatur di atas ada beberapa faktor protektif yang dapat melindungi mahasiswa dari dampak stres akademik, yaitu dengan meningkatkan *religious coping* dan efikasi dirinya. Berdasarkan pemaparan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa, adakah pengaruh *religious coping* terhadap stres akademik mahasiswa, adakah pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut: 1) Mengetahui adanya pengaruh *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa, 2) Mengetahui pengaruh *religious coping* terhadap stres akademik mahasiswa, 3) Mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang terbagi menjadi 2 yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis, dari segi praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan dalam pengembangan program pembinaan mahasiswa. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan dukungan kepada pihak universitas dalam merancang program pembinaan mahasiswa yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* dan *religious coping*. Program ini mungkin melibatkan pelatihan keterampilan manajemen waktu, penguatan keyakinan diri, dan pendekatan coping yang berakar pada nilai-nilai keagamaan. Selain itu juga dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan materi ajar, desain pembelajaran dapat disusun untuk meningkatkan *self efficacy* melalui pendekatan yang memotivasi dan memperkuat nilai-nilai keagamaan yang dapat dijadikan sebagai strategi coping. Sedangkan dari segi teoritis, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan pemahaman teori *self efficacy* dengan membuka perspektif baru terkait aspek-aspek khusus *self efficacy* yang memiliki peran krusial dalam menangani stres akademik. Di samping itu, penelitian ini memiliki potensi untuk mengembangkan konsep *religious coping* dengan menguraikan dengan lebih dalam bagaimana nilai-nilai keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan tinjauan pustaka mengenai *religious coping*, *self efficacy* dan stres akademik, maka hipotesis mayor yang dirumuskan adalah Adanya pengaruh negatif *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa, dan hipotesis minor yang diajukan adalah 1) Adanya pengaruh negatif *religious coping* terhadap stres akademik mahasiswa, 2) Adanya pengaruh negatif *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa.



Gambar 2. Kerangka berpikir

2. METODE

Penelitian ini tergolong dalam kategori penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini mempunyai tiga variabel utama yaitu: *Religious Coping* (X1) diartikan sebagai cara individu mengatasi stres atau beban hidup dengan mendekati diri kepada Tuhan, yang diukur menggunakan skala yang mencakup aspek *religious practice*, *benevolent reappraisal*, *active religious coping*. *Religious coping* diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari penelitian (Nurhiyati, 2024) skala ini menggunakan teori dari Aflakseir & Coleman (2011).

Variabel *self efficacy* (X2) merupakan keyakinan diri seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi serta menyelesaikan beban tugas atau tantangan yang diberikan, yang diukur menggunakan skala yang mencakup aspek *Level*, *Strength*, *Generality*. *Self Efficacy* diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari penelitian (Irwansyah, 2021) dirancang berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), mencakup *level*, *generality*, dan *strength*.

Variabel stres akademik (Y) merupakan respon yang muncul dikarenakan adanya tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu, yang diukur menggunakan skala berdasarkan aspek biologis, emosi, kognitif, dan perilaku sosial. Variabel stres akademik akan diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari penelitian Fazila (2021), yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011) dengan aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

Pada ketiga skala tersebut telah dilakukan uji validitas dengan menggunakan *Expert Judgement* yang dilakukan oleh 7 rater, 2 rater dari Megister Profesi Psikologi Fakultas

Psikologi UMS, dan 5 rater dari dosen Fakultas Psikologi UMS. Peneliti menggunakan *Microsoft Excel* dalam menguji validitas isi skala penelitian. Sedangkan parameter yang digunakan untuk mengatakan bahwa skala yang digunakan valid berdasarkan tabel *Aiken V* yakni lebih dari 0,76. Setelah dilakukan penghitungan, pada skala *religious coping* memperoleh validitas sebesar 0,785-0,928. Pada *skala self efficacy* diperoleh validitas 0,785- 0,964. Sedangkan pada skala stres akademik diperoleh validitas 0,785-0,964. Pada instrument ini juga dilakukan validitas konstruk menggunakan *product moment*, setiap item yang diujikan dinyatakan valid yaitu $< 0,05$.

Reliabilitas tes merupakan konsistensi sebuah tes, dimana ketika tes tersebut diteskan pada situasi yang berbeda maka akan menghasilkan skor yang relatif sama (Budiastuti & Bandur, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software Statistical Products and Services Solutions (SPSS) Versi 24 for Windows*. Setelah dilakukan perhitungan, reliabilitas pada skala *religious coping* sebesar 0,762, pada skala *self efficacy* sebesar 0,744, dan pada skala stres akademik sebesar 0,807.

Data yang diperoleh oleh peneliti kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel independen, yakni *religious coping* dan *self efficacy*, dengan variabel dependen, yakni stres akademik. Analisis data dilakukan melalui penggunaan rumus analisis regresi berganda, tujuan dari tes ini untuk menguji kemampuan untuk memprediksi satu variabel independen (*simple regression*) atau beberapa variabel bebas (*multiple regression*) terhadap variabel terikat (Budiastuti & Bandur, 2018).

Sebagai syarat untuk pengujian regresi liner berganda, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas, linearitas, heterokedastisitas, dan multikolinearitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian di Program Studi Psikologi dan Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan melibatkan 160 responden mahasiswa Angkatan 2019 sampai Angkatan 2023 dengan frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, Program Studi dan Angkatan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden

	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	53	33.13 %
	Perempuan	107	66.88 %
Program Studi	Pendidikan Agama Islam	80	50 %
	Psikologi	80	50 %
Angkatan	2019	1	0.63 %

2020	35	21.88 %
2021	46	28.75 %
2022	50	31.25 %
2023	28	17.50 %

Tabel diatas menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 160 responden mahasiswa Program Studi Psikologi dan Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari mayoritas 107 orang (66.88%) berjenis kelamin perempuan, dengan mayoritas angkatan 2022 sebanyak 50 orang (31.25%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	<i>Religious Coping dan Self Efficacy</i> terhadap Stres Akademik	$P = 0,200 (p > 0,05)$	Normal

Berdasarkan perolehan uji normalitas residual terhadap variabel *religious coping, self efficacy* terhadap stres akademik yang dilihat dari perhitungan melalui *One-Sample Kolmogorov Smirnov* didapati nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,200 > 0,05$, dengan demikian data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Linearitas	<i>Religious Coping</i> terhadap Stres Akademik	<i>Sig. Linearity</i> sebesar $0,000 < 0,050$ dan <i>Sig. Deviation from Linearity</i> sebesar $0,260 > 0,050$	Linear
	<i>Self Efficacy</i> terhadap Stres Akademik	<i>Sig. Linearity</i> sebesar $0,000 < 0,050$, dan <i>Sig. Deviation from Linearity</i> sebesar $0,958 > 0,050$	Linear

Berdasarkan perhitungan linearitas yang dilihat dari *anova table* diperoleh *Sig. Linearity* sebesar $0,000 < 0,050$ dan *Sig. Deviation from Linearity* sebesar $0,260 > 0,050$ maka dapat dikatakan bahwa variabel *religious coping* dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang linear. Variabel *self efficacy* dan stres akademik diperoleh hasil *Sig. Linearity* sebesar $0,000 < 0,050$ dan *Sig. Deviation from Linearity* sebesar $0,958 > 0,050$ maka dapat dikatakan variabel *self efficacy* dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Multikolinearitas	<i>Religious Coping dan Self Efficacy</i>	<i>VIF</i> sebesar $1,286 < 10,00$	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Efficacy dengan *dengan Tolerance*
 Stres Akademik sebesar
 0,778>0,10

Berdasarkan uji multikolinearitas yang dilihat dari tabel *Collinearity Statistics* didapatkan hasil *VIF* sebesar $1,286 < 10,00$ dengan *tolerance* sebesar $0,778 > 0,10$ berarti data dianggap bebas dari gejala Multikolinearitas.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Heteroskedastisitas	<i>Religious Coping</i> terhadap Stres Akademik	Sig. 0,820	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
	<i>Self Efficacy</i> terhadap Stres Akademik	Sig. 0,468	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Berdasarkan uji Heteroskedastisitas menggunakan metode *Glejser* mendapatkan hasil hitung *Sig.* pada variabel *religious coping* sebesar 0,820 dan pada variabel *self efficacy* sebesar 0,468 yang mana nilai signifikansi (*Sig.*) $> 0,05$, maka dapat diartikan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel *religious coping* dan *self efficacy*.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Hipotesis	<i>Religious Coping</i> dan <i>Self Efficacy</i> terhadap Stres Akademik	Sig. 0,000 dengan nilai <i>F</i> sebesar 28,981	Terdapat pengaruh yang Signifikan
	<i>Religious Coping</i> terhadap Stres Akademik	Sig. 0,000 dengan nilai <i>t</i> sebesar -6,527	Terdapat pengaruh negatif yang signifikan
	<i>Self Efficacy</i> terhadap Stres Akademik	Sig. 0,000 dengan nilai <i>t</i> sebesar -5,697	Terdapat pengaruh negatif yang Signifikan

Berdasarkan tabel uji hipotesis diatas pada variabel *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik diperoleh nilai *F* hitung sebesar 70,778 dengan signifikansi (*Sig.*) sebesar $0,000 < 0,050$, berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel *religious coping* dan *self efficacy* bersama-sama mempengaruhi stres akademik mahasiswa, dengan besaran sumbangan efektif 47,4% sedangkan 52,6% berasal dari faktor lain yang tidak peneliti teliti.

Pada variabel *religious coping* diperoleh hasil nilai *t* hitung sebesar -6,527 dan signifikansi (*Sig.*) sebesar $0,000 > 0,050$ yang berarti *religious coping* secara signifikan mempengaruhi stres akademik mahasiswa, dengan besaran sumbangan efektif 25,9%.

Pada variabel *self efficacy* terhadap stres akademik diperoleh nilai t hitung sebesar -5,697 dengan signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < 0,050$ yang berarti variabel *self efficacy* secara signifikan mempengaruhi stres akademik mahasiswa, dengan besaran sumbangan efektif 21,5%.

Tabel 7. Persamaan Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients
	B
(Constant)	178.691
Total_X1	-.527
Total_X2	-.476

Dari persamaan regresi tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel X dan Y. Variabel X1 diperoleh nilai -527 yang diartikan bahwa apabila *religious coping* mahasiswa dinaikkan, maka stres akademiknya akan menurun. Variabel X2 diperoleh nilai -476 yang diartikan bahwa apabila *self efficacy* dinaikkan, maka stres akademik akan menurun.

Tabel 8. Hasil Kategorisasi *Religious Coping*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 54$	0	0%
Sedang	$54 < X \leq 84$	24	15%
Tinggi	$X > 84$	136	85%
	Total	160	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi *religious coping* kategori rendah 0% artinya tidak ada responden dalam kategori rendah, kategori sedang terdapat 24 responden dengan presentase 15%, sedangkan kategori tinggi terdapat 136 responden dengan persentase 85%.

Tabel 9. Hasil Kategorisasi *Self Efficacy*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 49$	2	1.3%
Sedang	$49 < X \leq 77$	62	38.8%
Tinggi	$X > 77$	96	60%
	Total	160	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi *self efficacy* kategori rendah terdapat 2 responden dengan presentase 1,3%, kategori sedang terdapat 62 responden dengan presentase 38.8%, sedangkan kategori tinggi terdapat 96 responden dengan persentase 60%.

Tabel 10. Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 70$	12	7.5%
Sedang	$70 < X \leq 110$	137	85.6%

Tinggi	X >110	11	6,9%
Total		160	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 12 responden dalam kategori rendah dengan presentase 7,5%, terdapat 137 responden dalam kategori sedang dengan presentase 85,6%, dan terdapat 11 responden dalam kategori tinggi dengan presentase 6,9%.

Tabel 11. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Program Studi	N	Mean
Stres Akademik	Laki-Laki	52	88.58
	Perempuan	108	92.11

Berdasarkan uji *t* nilai *lavene's* pada variabel stres akademik memperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,336 ($p > 0,050$) yang berarti data homogen. Maka dari itu dilihat dari kolom *equal variances assumed* diperoleh *Sig. (2-tailed)* 0,121 ($p > 0,050$) yang berarti tidak ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin, dengan skor rata-rata mahasiswa berjenis kelamin laki-laki 88,58 dengan jumlah 52 mahasiswa, dan skor rata-rata mahasiswi berjenis kelamin perempuan 92,11 dengan jumlah 108.

Tabel 12. Uji Beda Berdasarkan Program Studi

Variabel	Program Studi	N	Mean
Religious coping	Psikologi	80	93.79
	Pendidikan Agama Islam	80	97.90
Self Efficacy	Psikologi	80	78.86
	Pendidikan Agama Islam	80	77.39
Stres Akademik	Psikologi	80	90.50
	Pendidikan Agama Islam	80	91.43

Berdasarkan tabel diatas dapat diartikan bahwa pada variabel *religious coping* mahasiswa prodi Psikologi mempunyai tingkat *religious coping* lebih rendah dengan mean 93.79 dibanding mahasiswa prodi Pendidikan Agama Islam dengan mean 97.90. pada variabel *self efficacy* mahasiswa Psikologi memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dengan mean 78.86 sedangkan mahasiswa Pendidikan Agama Islam mean 77.39. pada variabel stres akademik mahasiswa Pendidikan Agama Islam memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dengan mean 91.43 sedangkan mahasiswa Psikologi mean 90.50.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sumbangan efektif *religious coping* dan *self efficacy* berpengaruh sebesar 47,4% terhadap stres akademik. Penelitian ini membuktikan

bahwa *religious coping* dan *self efficacy* sama-sama berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Psikologi dan mahasiswa Pendidikan Agama Islam, dengan nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$, dengan ini maka dinyatakan bahwa hipotesis mayor yang diajukan diterima. Sedangkan uji hipotesis minor dilakukan dengan uji t dengan ketentuan $Sig. \leq 0,05$, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sama-sama sebesar 0,000.

Analisis variabel *religious coping* terhadap stres akademik menunjukkan nilai $Sig. 0,000$ dengan nilai t sebesar -6,527, dari hasil perhitungan maka *religious coping* berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi dan Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan demikian hipotesis minor 1 “terdapat pengaruh *religious coping* terhadap stres akademik mahasiswa” diterima, yang artinya semakin tinggi *religious coping* mahasiswa maka semakin rendah stres akademiknya. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Supradewi, 2019) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *religious coping* dengan stres mahasiswa, ini berarti bahwa mahasiswa yang dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat *religious coping* mereka dapat mengalami penurunan stres begitupun sebaliknya.

Analisis variabel *self efficacy* terhadap stres akademik menunjukkan $Sig. 0,000$ dengan nilai t sebesar -5,697, dari hasil perhitungan maka *self efficacy* berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa Psikologi dan Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan demikian hipotesis minor 2 “terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa” diterima, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah stres akademiknya. Dalam mengelola persepsi diri saat menghadapi tantangan di kampus, keefektifan diri individu sangat penting untuk meningkatkan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri untuk berbagai situasi yang dapat menyebabkan stres akademik (Siregar & Putri, 2020). Sebagaimana Allah perintahkan manusia dalam Al-Qur'an Surah Al-Imron ayat 139 yang artinya “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”. Ayat ini menegaskan agar tidak bersikap lemah dalam menghadapi tantangan, dalam konteks akademik, ini berarti seorang pelajar harus memiliki keyakinan pada kemampuannya sendiri (*self-efficacy*) untuk menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik, penelitian yang dilakukan (Avianti et al., 2021) menemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Keyakinan akan

kemampuan diri untuk menyelesaikan berbagai tugas dapat mendorong mahasiswa untuk mencapai tujuan.

Hasil perhitungan statistik pada variabel *religious coping* mahasiswa psikologi dan Pendidikan agama islam menyatakan bahwa rata-rata tingkat *religious coping* tergolong tinggi sebanyak 136 mahasiswa dengan presentase 85%, akan tetapi masih terdapat 24 mahasiswa dengan presentase 15 % tergolong sedang, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan *religious coping* sebagai mekanisme utama dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini mungkin disebabkan oleh lingkungan sosial dan budaya yang mendukung praktik keagamaan, serta peran penting agama dalam kehidupan pribadi dan komunitas mahasiswa.

Hasil perhitungan statistik pada variabel *self efficacy* mahasiswa psikologi dan pendidikan agama islam menyatakan bahwa rata-rata Tingkat efikasi dirinya tergolong tinggi sebanyak 96 mahasiswa dengan presentase 60%, namun masih terdapat 62 mahasiswa dengan presentase 38,8% masih tergolong sedang, dan 2 mahasiswa dengan presentase 1,3% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki keyakinan kuat dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan akademis dan mengatasi tantangan.

Hasil perhitungan statistik pada variabel stres akademik mahasiswa psikologi dan pendidikan agama islam menyatakan bahwa rata-rata tingkat stres akademiknya tergolong sedang sebanyak 137 mahasiswa dengan presentase 85,6 %, akan tetapi masih terdapat 12 mahasiswa dengan presentase 17,5 % tergolong rendah dan 11 mahasiswa dengan presentase 6,9 % tergolong tinggi. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan atau beban terkait dengan aktivitas akademik yang cukup signifikan, tetapi masih dalam batas yang dapat dikelola.

Berdasarkan uji *t* diperoleh *Sig. (2-tailed)* 0,121 ($p > 0,050$) yang berarti tidak ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin, dengan skor rata-rata mahasiswa berjenis kelamin laki-laki 88,58 dengan jumlah 52 mahasiswa, dan skor rata-rata mahasiswi berjenis kelamin perempuan 92,11 dengan jumlah 108. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Nindyati, 2020) yang menyatakan bahwa dilihat dari jenis kelaminnya, stres akademik pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, penelitian lain juga diperoleh informasi bahwa berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang berkuliah di

Jakarta (Merry & Mamahit, 2020).

Sumbangan efektif dari variabel *religious coping* dan *self efficacy* terhadap stres akademik berpengaruh sebesar 47,4% dengan rincian variabel *religious coping* memberikan sumbangan sebesar 25,9% dan *self efficacy* memberikan sumbangan sebesar 21,5%, sementara sisanya yaitu sebesar 52,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Faktor internal termasuk *optimisme*, *self-efficacy*, *hardiness*, *achievement motivation*, dan *procrastination*, sementara faktor eksternal berasal dari dukungan sosial orangtua (Yusuf, N & Yusuf, J, 2020). Meskipun *religious coping* dan *self efficacy* masing-masing memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres akademik, namun *religious coping* mempunyai presentase lebih tinggi dibanding *self efficacy*, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih mengandalkan keyakinan dan praktik keagamaan mereka dalam menghadapi stres akademik, agama memberikan rasa kedamaian, harapan, dan dukungan spiritual yang lebih signifikan dalam mengurangi tingkat stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasan, 2012) yang mengatakan bahwa seseorang yang beribadah secara teratur dapat merasakan ketenangan ketika menghadapi stres akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus dipertimbangkan oleh peneliti berikutnya. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan karena metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Penelitian ini juga dilakukan secara daring dan luring, sehingga peneliti tidak dapat memastikan apakah jawaban responden sesuai dengan keadaan aslinya. Karena keterbatasan waktu dan media yang digunakan, kuesioner juga dianggap tidak menyebar secara menyeluruh dan seimbang dari segi jenis kelamin dikarenakan terdapat hasil yang tidak sejalan dengan penelitian terdahulu.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian semua hipotesis dalam penelitian ini diterima, *religious coping* dan *self-efficacy* secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dengan kontribusi efektif sebesar 47,4%. Hal ini berarti bahwa hampir setengah dari variabilitas stres akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel ini. *Religious coping* secara negatif mempengaruhi stres akademik. Semakin tinggi tingkat *religious coping* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat memberikan ketenangan batin dan dukungan spiritual yang signifikan dalam mengurangi stres akademik. *Self-efficacy* juga memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* yang

dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik mereka. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tugas-tugas akademik membantu mahasiswa mengurangi rasa cemas dan tekanan. Di antara kedua variabel, *religious coping* memberikan sumbangan yang lebih besar (25,9%) terhadap pengurangan stres akademik dibandingkan *self-efficacy* (21,5%). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih cenderung mengandalkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi stres akademik.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan *religious coping* dan *self-efficacy* sebagai strategi dalam mengelola stres akademik. Saran untuk institusi pendidikan dapat mempertimbangkan untuk menyediakan program yang mendukung pengembangan spiritual dan keyakinan diri mahasiswa. Tingginya tingkat *religious coping* pada sebagian besar mahasiswa menunjukkan peran penting lingkungan sosial dan budaya yang mendukung praktik keagamaan. Mahasiswa yang masih memiliki *religious coping* dan *self-efficacy* yang sedang atau rendah disarankan untuk meningkatkan kesadaran dan pengembangan kemampuan ini guna mengurangi stres akademik. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti menggunakan variabel lain yang lebih mempengaruhi stres akademik sehingga sumbangan efektifnya akan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 44–61. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students : The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Dilengkapi Analisis Dengan Nvivo, Spss, Dan Amos*. Mitra Wacana Media.
- Fazila, Z. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry)*.

- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. *JURNAL AI-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 1(3), 136. <https://doi.org/10.36722/sh.v1i3.63>
- Irwansyah, S. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4.
- Lina Nur Hidayati, & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Merry, & Mamahit Henny Christine. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nurhiyanti, H. (2024). Hubungan Antara Religious Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Uin Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice.* Guilford Press.
- Rusdi, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*, 3(2), 148–159. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3768/2450>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Healthy Psychology Biopsychosocial Interactions* (Seventh ed).
- Şiregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sun, S. H., & Zoriah, A. (2015). Assessing stress among undergraduate pharmacy students in university of malaya. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 49(2), 99–105. <https://doi.org/10.5530/ijper.49.2.4>
- Supradewi, R.-. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.2837>
- Yusuf, N, M., & Yusuf, J, M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, pp. 235–239).

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706

