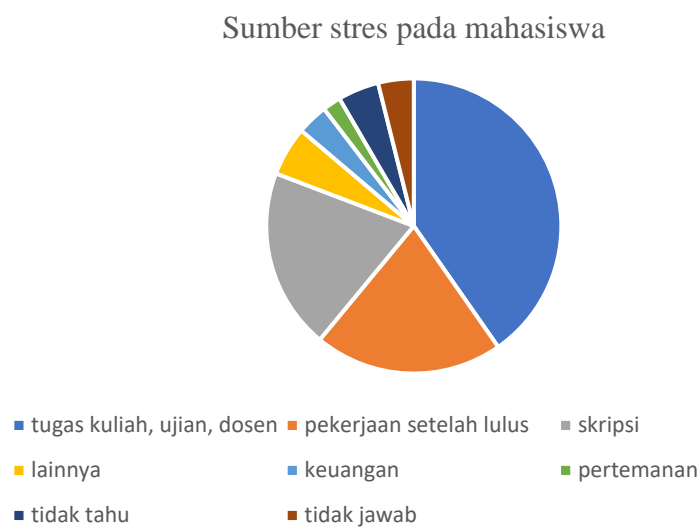


PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sekelompok orang yang sedang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi atau universitas. Mereka sering dihadapkan pada berbagai tugas, baik yang diberikan oleh dosen maupun organisasi selama menjalani perkuliahan. Pelaksanaan tugas-tugas tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa dalam proses perkuliahan. Beban mata kuliah yang diemban oleh mahasiswa dapat menyebabkan gelisah atau perasaan tertekan serta kejenuhan yang pada umumnya disebut sebagai stress akademik (Rusdi, 2015). 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 stress. Bahkan, 37 persen di antaranya sering mengalami situasi yang membuatnya depresi.

Gambar 1. Survey Mahasiswa yang Mengalami Stres



Sumber: Kompas, 2023

Berdasarkan Gambar 1.1 menunjukkan bahwa stres terbesar yang dialami 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 di antaranya 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 bunuh 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. Fenomena stres juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta berdasarkan penelitian yang dilakukan (Battuta, 2021) terhadap 423 responden memperoleh hasil 6% tergolong sangat rendah, 20% tergolong rendah, 47% tergolong sedang, 20% tergolong tinggi, dan 7% tergolong sangat tinggi. Berdasarkan penelitian Musikhah & Nastiti (2022) yang dilakukan pada 161 mahasiswa diperoleh hasil 66% (105 mahasiswa) dengan kategori sedang. Selain itu, terdapat 22% (36 mahasiswa) dengan tingkat stres akademik tinggi, dan 12% (20 mahasiswa) dengan tingkat stres rendah.

Stres merupakan sebuah fenomena yang dapat dialami oleh berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Stres dapat diartikan sebagai reaksi tak terduga seseorang terkait dengan tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya (Lina Nur Hidayati & Harsono, 2021). 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. Sedangkan menurut Busari (2014) stres akademik terjadi ketika seseorang menghadapi tuntutan yang dianggap terlalu banyak dan tidak dapat

diselesaikan. Sedangkan stres belajar adalah hasil dari tekanan persepsi subjektif dalam kondisi tertentu, yang menyebabkan reaksi fisik, perilaku, dan emosional negatif pada siswa karena kebutuhan untuk belajar (Barseli et al., 2017). Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan perasaan tidak nyaman karena kurangnya kemampuan dalam mengatasi tekanan lingkungan pendidikan yang akan berdampak negatif terhadap fisik, perilaku, dan emosional.

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 1) 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, 2) 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. Sedangkan faktor dari dalam individu meliputi kecerdasan, motivasi, strategi coping, ciri-ciri kepribadian, harga diri, dan sistem keyakinan. Selain itu, (Bataneh, 2013) menyatakan bahwa terdapat faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik, yakni religiusitas.

Salah satu faktor stres akademik adalah strategi *coping*. Setiap orang tentunya mempunyai cara tersendiri dalam menyikapi masalah atau stres yang dialaminya, strategi inilah yang dinamakan dengan istilah *coping*. *coping* 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). Ketika seseorang berada dalam situasi dan keadaan yang negatif, disinilah strategi *coping* biasanya digunakan. Salah satu sumber *coping* dalam menghadapi suatu permasalahan adalah dengan religiusitas. "Religiusitas" dapat didefinisikan sebagai kualitas atau kondisi yang berkaitan dengan keyakinan dan praktik agama. Istilah ini mencakup berbagai aspek seperti keyakinan individu, ritual keagamaan, moralitas, dan pandangan dunia yang dibentuk oleh ajaran agama tertentu. Religiusitas sering kali dipertegas melalui cara seseorang menjalankan ajaran agama mereka, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama tersebut. Religiusitas dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu melakukan kegiatan keagamaan dan kegiatan lainnya yang dipicu oleh kekuatan supranatural (Ancok & Suroso, 2018).

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. Pargament (1997) berpendapat bahwa agama dapat digunakan untuk mengatasi reaksi stres dan berfungsi sebagai panduan ketika pemicu stres menguji batas kemampuan individu. Tidak sedikit orang mengandalkan agama untuk membantu mereka mengatasi situasi sulit atau negatif. K. Pargament (1997) mengatakan bahwa *religious coping* adalah upaya untuk menyelesaikan masalah dengan

menggunakan pendekatan religius melalui berbagai cara, seperti beribadah, menyerahkan diri kepada Tuhan, dan terlibat dalam aktivitas religius, seperti mendengarkan ceramah. Sedangkan menurut (Wong & Wong, 2006) *religious coping* adalah metode *coping* yang menggunakan pendekatan keagamaan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan argumen tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa *religious coping* adalah suatu metode dimana seseorang melibatkan Tuhan dan keyakinannya untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Menurut Aflakseir & Coleman (2011) terdapat lima aspek *religious coping* yang kemudian dibagi menjadi dua bagian, yaitu *positive religious coping* yang terdiri dari aspek: 1) *Religious practice* (kegiatan spiritual), 2) *Benevolent reappraisal* (penilaian positif terhadap masalah berdasarkan penerimaan terhadap situasi saat ini), 3) *Active Religious Coping*, yaitu seseorang berdoa dan percaya bahwa Tuhan akan mengabulkan semua permohonannya. *Active Religious Coping* juga ditunjukkan dengan keyakinan bahwa segala cobaan berasal dari Tuhan, dan keyakinan bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan atau solusi terhadap permasalahan. Selain itu, *Negative Religious Coping* meliputi aspek-aspek sebagai berikut: 1) *Negative feeling toward god*, yaitu seseorang merasakan perasaan tidak baik terhadap Tuhan karena masalah yang sedang dihadapinya, 2) *Passive religious coping*, yaitu seseorang bersandar pada Tuhan dan menantikan pertolongan-Nya dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Baik *positive religious coping* maupun *negative religious coping* mempunyai makna dan tujuan yang sama, namun peneliti hanya menggunakan aspek *positive religious coping*, dikarenakan untuk aspek *negative religious coping* tidak mendukung untuk diukur dalam penelitian ini.

Menurut (K. I. Pargament et al., 2005) pengukuran metode *Religious Coping* dapat dilakukan berdasarkan indikator-indikator *Religious Coping* yang terdapat pada dimensi *Religious Coping*, yang meliputi 1) *Meaning* yaitu sebagai pencarian makna, 2) *Control* yaitu sebagai pencarian kekuasaan, 3) *Comfort*

yaitu keadaan dimana seseorang merasa nyaman dan dekat dengan Tuhan, 4) *Intimacy* yaitu pembentukan hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan, 5) *Life transformation* yaitu menciptakan perubahan dalam hidup.

Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi mengalami tingkat stres yang signifikan lebih rendah dibandingkan dengan mereka dengan tingkat religiusitas rendah (Lindenthal & Star dalam Sholahuddin, (2020). Selain itu, di dalam Al-Quran terdapat beberapa surah yang mengkaji tentang religiusitas, salah satunya terdapat dalam surah Ar-Ra'ad ayat 28 berbunyi: "*(yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah (berzikir), ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah (berzikir) hati ; menjadi tenang.*" dengan kita selalu mengingat Allah, maka hati kita akan menjadi lebih tenang, dimana secara tidak langsung kita akan terhindarkan dari perasaan stres ataupun emosi-emosi negatif lainnya. Secara psikologis, religiusitas memberikan manfaat tentunya bagi mahasiswa yang sedang merasakan kesulitan dengan memberikan pemikiran positif dan keyakinan diri. Peran religiusitas dalam meminimalisir dampak stres akademik pada mahasiswa menjadi salah satu dari strategi *coping* untuk mengatasi tantangan akademik. Hasil dari kajian ini sejalan dengan penelitian (Supradewi, 2019) pada mahasiswa psikologi Fakultas Psikologi Unissula Semarang yang menemukan adanya hubungan negatif antara stres mahasiswa dengan *religious coping*. Tingkat stres menurun seiring dengan meningkatnya *religious coping*, dan sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Bataneh, 2013) terhadap mahasiswa di Universitas King Saud, Fakultas Pendidikan, juga mengungkapkan temuan serupa. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas, pelaksanaan shalat, kegiatan mengaji sangatlah berpengaruh dengan stres akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi mampu mengendalikan stres akademik selama masa studi mereka di perkuliahan

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. Efikasi diri (*Self Efficacy*) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dan berkaitan dengan penilaian mahasiswa terhadap tuntutan yang mereka rasakan.

Self efficacy dapat diartikan sebagai keyakinan diri seseorang akan kemampuan atau kompetensinya dalam menyelesaikan tantangan atau tugas yang diberikan (Bandura, 1997). Keyakinan inilah yang berdampak pada motivasi individu untuk menggapai tujuan dan melaksanakan tanggung jawabnya (Bandura, 2006). Oleh karena itu, *self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan beban tugas atau tantangan yang diberikan. Tingginya *self efficacy* pada seseorang dapat menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan untuk menyelesaikan tugas atau memenuhi tuntutan, dan sebaliknya.

Menurut Bandura (2006), aspek-aspek efikasi diri meliputi; 1) *Level* atau tingkatan, dimensi ini menggambarkan tingkat kerumitan pekerjaan yang harus diselesaikan. Setiap orang mempersepsikan kesulitan suatu tugas secara berbeda. Seseorang akan menganggap tugas itu sulit, sementara orang lain akan menganggapnya mudah. Jika suatu tugas mudah dilakukan oleh seseorang, hal ini menunjukkan bahwa terdapat sedikit hambatan yang ditemui dalam melaksanakan aktivitas tersebut, 2) Kekuatan atau *strength*, dimensi ini mengacu pada tingkat kekuatan atau kelemahan *self efficacy* seseorang dibandingkan dengan bakat yang dimilikinya. Hal ini mengacu pada ketahanan dan keuletan seseorang dalam mencapai kesuksesan, seseorang yang gigih dalam berusaha meski menghadapi banyak masalah dan kesulitan adalah seseorang yang pantang menyerah dan yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaannya, 3) *Generality* atau generalitas, dimensi ini mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi kerja, dimulai dari melaksanakan berbagai tugas secara rutin atau situasi yang belum

pernah dilakukan sebelumnya hingga menghadapi situasi yang sulit dan beragam.

Menurut Bandura (1997) beberapa faktor berkontribusi terhadap tingkat efikasi diri seseorang diantaranya: 1) Pengalaman keberhasilan, pengalaman sendiri yang berupa keberhasilan dan kegagalan merupakan salah satu sumber pengetahuan yang secara substansial berpengaruh terhadap efikasi diri individu, efikasi diri seseorang akan meningkat ketika ia mengalami kesuksesan, dan ketika seseorang mengalami kegagalan, efikasi dirinya menurun, 2) Pengalaman orang lain, dengan menyaksikan kesuksesan orang lain dalam menyelesaikan suatu tugas, akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam melaksanakan pekerjaan yang sama, sedangkan mengamati kesalahan orang lain akan menurunkan efikasi diri individu tersebut. Menilai keterampilan mereka akan mengurangi jumlah usaha yang diperlukan, 3) Persuasi verbal, individu diarahkan kepada seseorang untuk meminta nasihat, saran, dan bantuan dengan menggunakan persuasi verbal guna membangun keyakinan terhadap kemampuan individu dalam membantu meraih hasil yang diinginkan. Orang-orang yang percaya diri secara verbal cenderung berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan, 4) Keadaan fisiologis dan emosional, saat menilai potensi seseorang, seseorang mengandalkan informasi terkait keadaan fisiologisnya.

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. Ketika dikombinasikan, religiusitas dan efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2024) diperoleh hasil bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan yang berarti bahwa jika mahasiswa mempunyai keyakinan yang tinggi untuk dapat menyelesaikan tugas

yang diberikan maka stres akademiknya rendah, dan sebaliknya jika keyakinan diri mahasiswa rendah untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan maka stres akademiknya tinggi. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada pembelajaran daring di kalangan mahasiswa (Hayati & Tatiyani, 2022).

Berdasarkan kajian teori di atas, peneliti tertarik untuk mengaitkan tiga variabel secara bersama-sama yaitu *religious coping*, *self efficacy*, dan stres akademik dengan responden berasal dari 2 Program Studi yaitu Psikologi dan Pendidikan Agama Islam. Setelah dilakukan kajian literatur hingga saat ini belum ada yang meneliti tentang “Pengaruh *Religious Coping* dan *Self Efficacy* terhadap Stres Akademik Mahasiswa”, dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Penulis, Tahun	Judul
(Utami et al., 2020)	Kontribusi <i>Self-Efficacy</i> Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020
(Amalia & Nashori, 2021)	Religiusitas, Efikasi Diri, Danstres Akademik Mahasiswa Farmasi
(Widiani, Antari & Sanjiwani, 2022)	Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja
(Wulandari & Merdekasari, 2023)	Stretegi Koping Religius Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi
(Alyaa Qonita et al., 2024)	Pengaruh Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa

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 tujuan 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

