

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN RELIGIUSITAS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Aulia Ulfa Ariyani, Siti Nurina Hakim

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Stres telah menjadi permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari bagi mahasiswa dan manusia pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengujian secara empiris hubungan *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa mahasiswa baru jurusan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa, ada hubungan negatif antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa, dan ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah 317 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 116 mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam mengambil sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Skala penelitian yang dipergunakan pada penelitian ini ialah skala stres akademik, skala *self efficacy*, dan skala religiusitas. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $F = 17,042$ dan nilai Sig. $p = 0,000$ ($p < 0.01$) yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* serta religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa. Sedangkan, hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik dengan nilai *Pearson Correlation* sebanyak $-0,421$, dan terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara religiusitas dengan stres akademik dengan nilai *Pearson Correlation* sebanyak $-0,024$. *Self efficacy* yang baik serta kegiatan keagamaan mahasiswa berkaitan dengan kesehatan psikologis yang lebih baik, sehingga mengurangi stres akademik mahasiswa baru.

Kata kunci: stres akademik, *self efficacy*, religiusitas

Abstract

Stress has become a real problem in everyday life for students and humans in general. This research aims to empirically test the relationship between self-efficacy and religiosity and academic stress in new students majoring in Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. This research method is a correlational quantitative method. The hypothesis of this research is that there is a negative relationship between self-efficacy and religiosity and academic stress in students, there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in students, and there is a negative relationship between religiosity and academic stress in students. The population in this study was 317 students. The sample in this study was 116 students. The technique used in taking samples uses Simple Random Sampling. The research scales used in this research are the academic stress scale, self-efficacy scale, and religiosity scale. The data analysis method uses product moment correlation techniques. The results of this research show that $F = 17.042$ and the Sig value. $p = 0.000$ ($p < 0.01$) which means there is a very significant relationship between self-efficacy and religiosity and academic stress in students. Meanwhile, the results of the minor hypothesis test show that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress with a Pearson Correlation value of -0.421 , and there is an insignificant negative relationship between religiosity and academic stress with a Pearson Correlation value of -0.024 . Good self-efficacy and student religious activities are related to better psychological health, thereby reducing new students' academic stress.

Key words: academic stress, self-efficacy, religiosity

1. PENDAHULUAN

Salah satu tahapan pada jenjang pendidikan formal di Indonesia ialah pendidikan tinggi, menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat 2 Tentang Pendidikan Tinggi, dijelaskan bahwa pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah. Pendidikan tinggi diselenggarakan oleh sebuah satuan pendidikan biasa dikenal dengan perguruan tinggi. Individu yang menempuh pendidikan tinggi dikenal dengan mahasiswa. Mahasiswa baru adalah status yang dipegang mahasiswa pada tahun pertama, memasuki dunia akademis suatu perubahan besar dalam kehidupan individu yang seringkali mengalami perubahan pada tahun pertama kuliah (Santrock, 2006).

Mahasiswa baru yang mengalami transisi memiliki kemungkinan kesulitan ketika memenuhi syarat akademik yang berbeda di perguruan tinggi. Mahasiswa tahun pertama dapat merasa stres ketika memenuhi tuntutan akademik (As'ari, 2007). Mahasiswa rentan mengalami stres akibat berbagai aktivitas akademik dan non-akademik. Mahasiswa dibagi jadi dua kelompok: remaja akhir (17-20 tahun) serta dewasa (21-24 tahun). Pada kelompok umur tersebut, mahasiswa telah mempunyai kemampuan dalam pemikiran logis ketika menyelesaikan masalah di dunia nyata, sehingga dengan bersikap positif terhadap apa yang dipikirkan dirinya dan orang lain, mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahan sesulit mungkin (Kholidah & Alsa, 2012; Monks dll., 2014; Prasetya & Hartati, 2020).

Stres sudah dijadikan sebagai permasalahan serius di kehidupan sehari-hari baik mahasiswa maupun masyarakat umum. Stres terjadi sebab adanya kurang kesesuaian keadaan sesuai dengan keinginan individu baik dalam sistem biologis, psikologis, maupun sosial (Sarafino & Timothy, 2014). Stres dirasakan tiap individu banyak jenisnya serta mempunyai perbedaan pada tiap orang, hal tersebut karena adanya beberapa faktor yakni faktor internal (pola pikir, kepribadian, serta keyakinan), maupun faktor eksternal (pelajaran kuliah, tekanan berprestasi, dorongan status sosial, serta tekanan orang tua) (Sarafino & Timothy, 2014). Pada penelitian Suharsono & Anwar (2020) yang mengamati beberapa jurusan dalam melakukan pengukuran tingkat stres mahasiswa baru, ditemukan bahwa mahasiswa psikologi mempunyai proporsi stres dengan kategori sedang paling tinggi yakni sebesar 77%, sedangkan mahasiswa teknik mempunyai tingkat stres dengan kategori sedang terendah sebanyak 22%. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Maulina & Dwi, S, (2018) yang menjelaskan banyak mahasiswa baru merasakan stres akibat tuntutan akademis. Selain itu, penelitian Wahyudi, Bebasari, & Nazriati (2017) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama sebanyak (56,63 %) merasakan stres akademik dalam kategori sedang, serta (22,8%) merasakan stres akademik

dalam kategori berat. Pada penelitian Saputra (2018) menemukan bahwa 62% mahasiswa baru merasakan stres karena tuntutan akademik perkuliahan.

Dalam dunia akademis, stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik dikenal dengan sebutan stres akademik. Stres akademik ialah persepsi mahasiswa pada banyaknya pengetahuan yang harus didapatkannya (Misra & Castillo, 2004; Rhamawan, 2022). Lebih lanjut, stres akademik mencakup stres akibat pemicu stress akademik mahasiswa, khususnya stres akibat kegiatan perkuliahan yang menyebabkan gejala ketakutan yakni memperoleh nilai rendah, prestasi akademik yang buruk, kecemasan karena banyaknya persyaratan belajar dan berkurangnya motivasi belajar (Desmita, 2014). Berdasarkan pendapat Kountul, Kolibu, & Korompis (2018), stres mahasiswa baru mencakup kecemasan terkait nilai buruk dan rasa cemas akibat gagal di dalam kegiatan perkuliahan.

Salah satu faktor yang mempunyai pengaruh pada stres akademik adalah *self efficacy* (Oon, 2007). Berdasarkan Bandura (1997), *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan seseorang pada kemampuan dalam melaksanakan ataupun pencapaian pada sesuatu. *Self efficacy* mengacu pada kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas, mengatur waktu belajar, dan memenuhi harapan akademik (Baron & Donn, 2004). *Self efficacy* berhubungan dengan tingkat stres akademik. Berdasarkan pendapat Pajares & Schunk (2002), *self efficacy* akademik yang kuat dapat membantu individu memaksimalkan kemampuan serta meminimalisir stres. Lalu, Olejnik & Holsechuh (2007) mengemukakan penyebab stres akademik ialah keraguan serta kurangnya percaya diri individu dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut memiliki kesesuaian pada penelitian Azizah (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan efikasi diri akademik lebih baik mempunyai kecenderungan memiliki stres akademik yang lebih sedikit.

Terdapat faktor lain yang mempengaruhi stres adalah tingkat religiusitas seseorang (Bataineh, 2013). Menurut Syukuri (2015) seseorang yang mempunyai religiusitas tinggi mempunyai tingkat stres yang jauh lebih rendah. Religiusitas dapat berperan menjadi penyanggah stres bagi mahasiswa (Maddux, 1995). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Krauz (2006) yang menyatakan bahwa religiusitas serta spiritualitas termasuk dalam bagian terpenting pada perkembangan perguruan tinggi. Berdasarkan firman Allah juga menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi tingkat stres seseorang. Hal tersebut terdapat di Surat Al-Ra'ad Al-Qur'an ayat 28: “(Artinya) barang siapa yang beriman, ia akan mendapat ketenangan hati.” Ingatlah hal ini dengan mengingat Allah (Dikir). Hanya dengan mengingat Allah (dzikir) barulah hati bisa tenang? Dengan mengingat Allah, pikiran kita menjadi tenang, yang secara

tak langsung dapat menghindari terjadinya emosi negatif, termasuk stres. Penelitian Koenig (2012) menemukan hasil sebanyak 80% orang yang memiliki keyakinan beragama dan menjalankan praktik keagamaan akan merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Penelitian Rhamawan (2022) memperoleh adanya hubungan negatif yang signifikan antar *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa. Dengan demikian menunjukkan makin tinggi *self efficacy* maka makin rendah stres akademik mahasiswa. Penelitian Sagita (2017) juga memperoleh hasil adanya hubungan *self efficacy* dengan stres akademik memiliki korelasi negatif. Hal ini juga sejalan dengan Warsito (2009) yang mengemukakan bahwa orang yang berkemampuan belajar tinggi akan berusaha menggunakan kemampuannya secara maksimal ketika diberi tugas baru, akan lebih gigih dan tidak mudah menyerah, sehingga tekanan belajarnya akan rendah..

Penelitian oleh Surham (2019) dan Husnar dkk., (2017) menjelaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan stres akademik mahasiswa. Artinya mahasiswa yang mempunyai religiusitas tinggi akan merasakan stres akademik yang rendah. Penelitian lain juga dilakukan oleh Rahayu (2019) terkait religiusitas bisa mengurangi stres individu. Kesimpulan penelitian tersebut adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada pengasuhan ibu dengan anak autis. Penelitian lain oleh Darmawati, (2012) religiusitas seseorang memiliki pengaruh saat individu mengalami stres.

Melalui latar belakang tersebut, terdapat rumusan dalam penelitian yang telah dilakukan, yakni “Apakah ada keterkaitan antara *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa?”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Manfaat dalam penelitian ini terdiri dari dua, yakni: (1) Manfaat praktis penelitian yang diharapkan berguna memberikan dampak positif bagi mahasiswa terutama individu yang menyikapi persoalan yang terkait dengan stres akademik pada mahasiswa dan serta memberikan semangat untuk sekiranya dapat meningkatkan *self efficacy* dan religiusitas dalam perkuliahan; (2) Manfaat teoritis dari penelitian ini harapannya bisa memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman serta pengetahuan tentang *self efficacy*, religiusitas dan stres akademik, serta meningkatkan pemahaman serta pengetahuan di bidang Psikologi Sosial serta Psikologi Klinis terkait *self efficacy*, religiusitas serta stres akademik. Hipotesis penelitian ini yaitu: (1) Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa. (2) Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa. (3) Ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini mempergunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (*independent*) yaitu *self efficacy* dan religiusitas serta satu variabel tergantung (*dependen*) yaitu stres akademik. Subjek penelitian ini ialah mahasiswa baru S1 angkatan 2022 Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal tersebut disebabkan oleh tahun pertama kuliah seringkali dianggap sebagai masa tersulit dan menegangkan bagi mahasiswa, ketika mahasiswa harus menghadapi banyak situasi baru seperti sistem mata pelajaran, metode pembelajaran yang berbeda dengan di SMA, dan materi perkuliahan yang sukar, ataupun daerah atau tempat tinggal baru (Feldt et al., 2011). Melalui penelitian Syam (2019) diketahui bahwa stres akademik mahasiswa psikologi Universitas Bosowa angkatan 2018 mengalami stres akademik yang tinggi. Dengan demikian, peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait stress akademik yang dialami oleh mahasiswa baru S1 angkatan 2022 Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Besarnya sampel ditetapkan dengan menggunakan rumus Arikunto (2013), dikemukakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka populasi merupakan sampel penelitian, tetapi apabila subjeknya lebih dari 100, 10 hingga 15% atau 15 hingga 25% atau lebih dapat dipertahankan. Berdasarkan informasi dari Tata Usaha, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, terdapat 317 mahasiswa baru Fakultas Psikologi. Sampel penelitian ini menggunakan 35% dari jumlah populasi penelitian disebabkan oleh beberapa hal yakni:

- 1) Adanya keterbatasan waktu, dana serta tenaga peneliti,
- 2) Besarnya tempat pengamatan dari tiap subjek penelitian yang disebabkan oleh banyaknya data penelitian,
- 3) Ukuran populasi yang besar,
- 4) Keterbatasan usia subjek penelitian yang diambil pada penelitian ini yakni 17-20 tahun,
- 5) Sampel penelitian melebihi dari 100 responden yang telah sesuai dengan kebijakan kampus.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sampel penelitian ini adalah $317 \times 35\% = 110,95$. Maka, sampel penelitian yang diambil sebanyak 110,95 responden dibulatkan menjadi 116 mahasiswa dari 317 total seluruh mahasiswa baru Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti menyebarkan link kuesioner dengan aplikasi googleform melalui whatsapp, Teknik yang digunakan dalam mengambil sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Menurut Juliansyah (2012) teknik *simple random sampling* adalah teknik sederhana yang dipilih secara acak, berapa pun tingkat populasinya, setiap komponen populasi memiliki peluang sama menjadi subjek. Pandangan lain dari Maksum (2012) *simple random*

sampling hanyalah suatu teknik pengambilan sampel yang tiap individu di dalam populasi memiliki kesempatan menjadi anggota sampel. Pengumpulan data menggunakan data skala pengukuran psikologi yang meliputi Skala *Self Efficacy*, Skala Religiusitas dan Skala Stres Akademik. Skala dibuat berdasarkan model *skala likert*. Dalam penelitian ini menggunakan skala Penelitian ini menggunakan skala *Ceff Inventory* sebagai pedoman dalam mengajukan pertanyaan dengan alternatif jawaban yaitu STS: Sangat Tidak Sesuai, TS: Tidak Sesuai, S: Sesuai, SS: Sangat Sesuai. Skala terdiri dari dua kelompok pernyataan, yakni pernyataan *favorable* (mendukung) dengan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung).

Teknik analisis data regresi liner berganda dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program perhitungan komputer *software SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat hubungan antara self efficacy dan religiusitas dengan stres akademik adalah dengan menggunakan metode analisis regresi berganda. Pengukuran stres akademik menggunakan skala stres akademik mempergunakan teori Sarafino & Timothy (2014) yang meliputi aspek *Biological, Psychosocial (Cognition), Psychosocial (Emotion) dan Psychosocial (Social Behavior)* dengan 43 aitem, 27 aitem *favorable* serta 16 aitem *unfavorable*. Pengukuran *self efficacy* menggunakan skala *self efficacy* mempergunakan teori Bandura (1997) yang meliputi aspek tingkatan (*Magnitude*), kekuatan (*strength*), generalitas (*generality*) dengan 43 aitem, 23 aitem *favorable* serta 20 aitem *unfavorable*. Pengukuran religiusitas menggunakan skala eligiusitas mempergunakan teori Glock & Stark (1966) yang meliputi aspek Praktik Agama (*The Ritualistic*), aspek Keyakinan (*The Ideological*), aspek Pengalaman (*The Experiential*), aspek Pengetahuan (*The Intellectual*), aspek Konsekuensi (*The Consequential*) dengan 47 aitem, 25 aitem *favorable* serta 22 aitem *unfavorable*.

Uji validitas pada penelitian ini dilaksanakan oleh *Professional Expert Judgement* yang dilakukan oleh tiga dosen di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta satu mahasiswa profesi psikologi. Tiap item yang terdapat di ketiga skala pada penelitian ini mencakup 4 skor yakni skor 1 hingga 4. Seusai dilaksanakan *expert judgement*, peneliti akan menghitung hasil uji tersebut mempergunakan Aiken's V menggunakan perangkat *Microsoft Excel*. Tata cara uji tersebut dilihat dari nilai V kurang dari 0,67 maka item itu harus digugurkan, namun jika nilai V lebih dari 0,67 maka item disebut valid. Di dalam skala stress akademik diketahui dari total 43 aitem termasuk item yang valid mempunyai rentang $V = 0,67 - 0,75$. Selain itu, dilakukan uji validitas menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa terdapat 19 aitem valid dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dalam rentang 0,335 – 0,581

($p > 0,3$) dan 24 aitem yang gugur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dalam rentang 0,047 – 0,294 ($p < 0,3$). Di dalam skala *Self Efficacy* diketahui bahwa dari total 42 aitem termasuk aitem yang valid mempunyai rentang $V = 0,67 - 0,92$. Selain itu, dilakukan uji validitas menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa terdapat 31 aitem valid dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dalam rentang 0,309 – 0,692 ($p > 0,3$) dan 11 aitem yang gugur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dalam rentang -0,096 – 0,287 ($p < 0,3$). Di dalam skala Religiusitas diketahui bahwa dari total 47 aitem termasuk aitem yang valid mempunyai rentang $V = 0,67 - 0,83$. Selain itu, dilakukan uji validitas menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa terdapat 37 aitem valid dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dalam rentang 0,328 – 0,787 ($p > 0,3$) dan 10 aitem yang gugur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dalam rentang 0,041 – 0,295 ($p < 0,3$).

Pengujian reliabilitas dilaksanakan peneliti dilaksanakan melalui *software SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0*. Instrumen penelitian akan dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6 (Fanani et al., 2017). Skala Stres Akademik mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* pada penelitian ini sebanyak 0,889, skala *Self Efficacy* sebanyak 0,921, serta skala Religiusitas sebanyak 0,946. Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* di atas, pada setiap skala penelitian ini dikatakan reliabel sebab mendapatkan hasil *Cronbach's Alpha* lebih dari 0.60.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah item penelitian mempunyai distribusi normal. Uji normalitas mempergunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai *sig (2-tailed)* $p > 0.05$, maka data penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji normalitasnya sebagai berikut. Variabel stress akademik mendapatkan nilai $Z = 0.743$ dengan *Asym Sig.(2-tailed)* $= 0.639 > 0.05$ yang memperlihatkan stres akademik pada penelitian ini berdistribusi normal. Pada variabel *Self Efficacy* mendapatkan nilai $Z = 1.086$ dengan *Asym Sig.(2-tailed)* $= 0.189 > 0.05$ yang memperlihatkan bahwa variabel *Self Efficacy* pada penelitian ini berdistribusi normal. Religiusitas mendapatkan nilai $Z = 0.983$ dengan *Asym Sig.(2-tailed)* $= 0.289 > 0.05$ yang memperlihatkan religiusitas pada penelitian ini berdistribusi normal. Setelah uji normalitas kemudian dilanjutkan dengan uji linearitas yang dilihat dari *Anova Table* bagian *Linearity* data dianggap linear apabila *Sig. Linierity* $p < 0,05$. Variabel *Self Efficacy* memperoleh nilai *Deviation from Linierity* $F = 1,385$ dan *Sig.(Deviation from Linierity)* $= 0,114 > 0,05$, maka *Self Efficacy* serta *Stress Akademik* berhubungan dengan linear. Selain itu, variabel

Religiusitas dan variabel Stress Akademik juga mempunyai hubungan linear sebab nilai *Deviation from Linierity* $F = 0,681$ dan *Sig.(Deviation from Linierity)* $= 0,896 > 0,05$.

Seusai melaksanakan pengujian asumsi klasik yakni uji normalitas serta uji linearitas, lalu dilaksanakan uji hipotesis. Hipotesis mayor penelitian ini, yakni terdapat hubungan antara self efficacy serta religiusitas dengan stres akademik. Hal ini terbukti dengan nilai $F = 17,042$ dan nilai *Sig. p* $= 0,000$ ($p < 0.01$) berartikan adanya hubungan yang sangat signifikan. Selain itu, terdapat pula hasil hipotesis minor pada penelitian ini yang bisa dilihat pada Tabel dibawah ini.

Hipotesis minor variabel Self Efficacy dengan Stres Akademik memperoleh nilai *Pearson Correlation* sebanyak $-0,421$ dengan *Sig.(2-tailed)* sebesar $0,000$ ($p < 0.01$) yang berartikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik. Selain itu, variabel Religiusitas dengan Stres Akademik memperoleh nilai *Pearson Correlation* sebanyak $-0,024$ dengan *Sig.(2-tailed)* sebesar $0,799$ ($p > 0.01$) yang berartikan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara Religiusitas dengan Stres Akademik. Pada penelitian ini menggunakan *Sig.(2-tailed)* sebab hipotesis pada penelitian ini memerlukan pengujian dengan dua arah karena hipotesis penelitian ini belum diketahui arahnya.

Sumbangan efektif dipergunakan dalam mengetahui besarnya hubungan antara Self Efficacy dan Religiusitas dengan Stres Akademik. Melalui hasil dari koefisien determinasi $R^2 = 0,218$ bisa dijelaskan bahwa sumbangan variabel bebas pada penelitian ini yakni Self Efficacy dan Religiusitas dapat memberikan pengaruh terhadap variabel tergantung (Stres Akademik) sebanyak $21,8\%$, serta $78,2\%$ dipengaruhi oleh variabel lainnya selain Self Efficacy dan Religiusitas.

Melalui hasil analisa yang telah dilaksanakan, data pada penelitian ini bisa dikategorikan jadi lima kategori yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Pada variabel Stres Akademik diketahui hasil rerata empirik (RE) sebanyak $49,89$ dan rerata hipotetik (RH) sebesar $47,5$ yang artinya stres akademik mahasiswa tergolong sedang. Tabel kategorisasi stres akademik sebagai berikut.

Tabel 1. Kategorisasi Stres Akademik

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi (ΣN)	Presentase (%)
$19 \leq X \leq 30,4$	Sangat Rendah			4	3,4%
$30,4 < X \leq 41,8$	Rendah			17	14,7%
$41,8 < X \leq 53,2$	Sedang	47,5	49,89	68	58,6%
$53,2 < X \leq 64,6$	Tinggi			27	23,3%

$64,6 < X \leq 76$	Sangat Tinggi	0	0%
--------------------	---------------	---	----

Melalui tabel tersebut, dapat dilihat bahwa 4 (3,4%) responden mempunyai stres akademik yang sangat rendah, 17 (14,7%) responden mempunyai stres akademik yang rendah, 68 (58,6%) responden mempunyai stres akademik yang sedang, dan 27 (23,3%) responden mempunyai stres akademik yang tinggi.

Dapat dilihat self efficacy mempunyai hasil Rerata Empirik (RE) sebanyak 94,47 dan Rerata Hipotetik (RH) sebanyak 77,5 berarti self efficacy mahasiswa tergolong tinggi. Berikut kategorisasi self efficacy.

Tabel 2. Kategorisasi Self Efficacy

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ($\sum N$)	Presentase (%)
$31 \leq X \leq 49,6$	Sangat Rendah			17	14,7%
$49,6 < X \leq 68,2$	Rendah			2	1,7%
$68,2 < X \leq 86,8$	Sedang	77,5		18	15,5%
$86,8 < X \leq 105,4$	Tinggi		94,47	79	68,2%
$105,4 < X \leq 124$	Sangat Tinggi			0	0%

Melalui tabel tersebut, dapat dilihat bahwa 17 (14,7%) responden memperoleh self efficacy yang sangat rendah, 2 (1,7%) responden memperoleh self efficacy yang rendah, 16 (15,5%) responden mempunyai self efficacy yang sedang, dan 79 (68,1%) responden mempunyai self efficacy yang tinggi.

Religiusitas terlihat bahwa Rerata Empirik (RE) sebanyak 125,08 serta Rerata Hipotetik (RH) sebanyak 92,5 artinya religiusitas mahasiswa tergolong tinggi. Tabel kategorisasi religiusitas sebagai berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Religiusitas

Skor Interval	Kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ($\sum N$)	Presentase (%)
$37 \leq X \leq 59,2$	Sangat Rendah			63	54,3%
$59,2 < X \leq 81,4$	Rendah			2	1,7%
$81,4 < X \leq 103,6$	Sedang	92,5		2	1,7%
$103,6 < X \leq 125,8$	Tinggi		125,08	49	42,2%

125,8 < X ≤ 148	Sangat Tinggi	0	0%
--------------------	------------------	---	----

Melalui tabel tersebut, dapat dilihat bahwa 63 (54,3%) responden mempunyai religiusitas yang sangat rendah, 2 (1,7%) responden mempunyai religiusitas yang rendah, 2 (1,7%) responden mempunyai religiusitas yang sedang, dan 49 (42,2%) responden mempunyai religiusitas yang tinggi.

Bersumber pada beberapa hasil analisis diatas memperlihatkan terdapat hipotesis mayor yang mengemukakan bahwa “terdapat hubungan signifikan antara *Self Efficacy* dan Religiusitas dengan Stres Akademik pada mahasiswa” diterima. Berdasarkan tabel *Anova* dengan nilai Sig. $p = 0,000$ ($p < 0.01$) memiliki arti adanya hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian dari Yusuf dan Yusuf (2020) dijelaskan *self efficacy* termasuk faktor internal yang mampu memberikan dampak pada stress akademik mahasiswa. Maulana dan Alfian (2021) juga berpendapat bahwa efikasi diri yang baik yang diperoleh seseorang akan memiliki persepsi yang baik juga. Hal tersebut akan membuat individu tersebut mempunyai keyakinan dalam melalui tekanan yang dihadapinya. Maka, dengan adanya persepsi yang baik individu bisa melakukan pengelolaan stres akademik secara lebih baik. Selain itu, Bataineh (2013) juga menjelaskan bahwa terdapat faktor lain mampu memberikan dampak pada stress akademik mahasiswa yakni religiusitas. Hal itu sejalan dengan pendapat Ancok dan Suroso (2018), yang menjelaskan bahwa religiusitas ialah keyakinan seseorang dalam menjalankan aktivitas beragama bahkan aktivitas lainnya yang didorong oleh kekuatan supranatural.

Berdasarkan data penelitian, responden dengan tingkat stres akademik sangat rendah berjumlah 3 responden (2,58%) meliputi (2) laki-laki serta (1) perempuan, 16 responden (13,79%) memiliki tingkat stres akademik rendah, meliputi (14) laki-laki serta (2) perempuan, 72 responden (62,06%) memiliki stres akademik sedang, meliputi (17) laki-laki serta (55) perempuan, 7 responden (6,03%) memiliki stres akademik tinggi, terdiri dari (7) perempuan, 0 responden mempunyai stres akademik sangat tinggi. Berdasarkan rincian tersebut perempuan lebih rentan mempunyai stres akademik dibandingkan laki-laki. Riset itu memaparkan bahwa perempuan mempunyai kemungkinan terkena stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Agolla & Ongori, 2009). Selaras dengan hasil penelitian Attiya dkk (2007) yang mengemukakan jika stres akademik tinggi cenderung dirasakan mahasiswa perempuan, karena mengenai masalah pribadi pada masa depan, harapan orang tua, dan kondisi emosional. Sedangkan mahasiswa laki-laki lebih santai dalam menghadapi stres akademik karena

menggunakan strategi yang berorientasi pada ego. Adapun responden pada usia remaja akhir 17-20 tahun dengan kategori sedang dalam stres akademik sebesar 51,7% . Hal tersebut selaras dengan As'ari (2007) mahasiswa tahun pertama dapat merasa stres ketika memenuhi tuntutan akademik. Mahasiswa dibagi jadi dua kelompok: remaja akhir (17-20 tahun) serta dewasa (21-24 tahun). Pada kelompok umur tersebut, mahasiswa telah mempunyai kemampuan dalam pemikiran logis ketika menyelesaikan masalah di dunia nyata, sehingga dengan bersikap positif terhadap apa yang dipikirkan dirinya dan orang lain, mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahan sesulit mungkin (Kholidah & Alsa, 2012; Monks dll., 2014; Prasetya & Hartati, 2020).

Hipotesis minor pertama mengemukakan apabila “adanya hubungan negatif yang signifikan antara Self Efficacy terhadap Stres Akademik” diterima. Hal itu bisa dilihat dari tabel *Correlations* nilai *Pearson Correlation* sebanyak -0,421 dengan *Sig.(2-tailed)* sebanyak 0,000 ($p < 0.01$) yang berartikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan stres akademik. Dengan adanya hubungan negatif antara self efficacy dengan stres akademik berartikan bahwa makin tingginya self efficacy mahasiswa maka makin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa, dan begitupun dengan sebaliknya. Penelitian Wistarini dan Marheni (2019) juga menjelaskan dukungan sosial keluarga serta efikasi diri mempunyai peranan untuk mengurangi stres akademik mahasiswa baru fakultas kedokteran. Selain itu, penelitian Avianti dkk (2021) memperlihatkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka makin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa kedokteran. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa variabel *self efficacy* mendapatkan hasil Rerata Empirik (RE) sebanyak 94,47 dan Rerata Hipotetik (RH) sebanyak 77,5 yang artinya *self efficacy* mahasiswa tergolong tinggi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan penelitian ini ditunjukkan bahwa dari 79 orang yang mengalami stres akademik sedang dan tinggi, 30 diantara merupakan mahasiswa yang tinggal di kost dan 24 tinggal dengan orang tua. Hal ini mengisyaratkan bahwa stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa baru yang disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar baru, jadwal yang padat, homesickness atau kangen keluarga dirumah karena banyak mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari orangtuanya (Karin, 2017).

Selain itu, terdapat pula hipotesis minor kedua yakni “adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan stres akademik” ditolak. Hal tersebut bisa dilihat dari tabel *Correlations* nilai *Pearson Correlation* sebanyak -0,024 dengan *Sig.(2-tailed)* sebanyak 0,799 ($p > 0.01$) yang berartikan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara religiusitas

dengan stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Satrianegara (2014) mengemukakan bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan dengan stres. Selain itu, penelitian Surahman (2023) juga menjelaskan religiusitas muslim tidak bisa memberikan pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa. Menurut Rizdanti & Akbar (2022) mengemukakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat stres. Religiusitas yang ada dalam diri seseorang sangat kecil peluangnya pada performa akademik mahasiswa. Religiusitas juga tidak serta merta menjadi faktor utama yang mempengaruhi stres, bisa dari faktor internal dan faktor eksternal seperti dukungan sosial dari orang tua (Yusuf N & Yusuf, 2020). Hal tersebut dapat terjadi meskipun religiusitas muslim tinggi, tetapi individu tersebut belum bisa mengamalkan nilai-nilai agamanya dengan baik, sehingga individu bisa mengatasi tekanan permasalahan yang dihadapi dalam menurunkan stres. Hal tersebut disebabkan terdapat faktor-faktor lainnya yang mampu memberikan pengaruh stres akademik mahasiswa seperti biologis, jenis kelamin dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa religiusitas mendapatkan hasil Rerata Empirik (RE) sebanyak 125,08 serta Rerata Hipotetik (RH) sebanyak 92,5 berartikan religiusitas mahasiswa termasuk dalam golongan tinggi pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa dari 66 orang yang mengalami stres akademik sedang, 44 diantaranya mahasiswa yang mengikuti kegiatan kajian keagamaan dan 22 mahasiswa tidak mengikuti keagamaan. Penelitian ini juga menunjukkan keikutsertaan grup *whatsapp* keagamaan responden sebanyak 35 mahasiswa ikut serta grup *whatsapp* keagamaan dan 28 mahasiswa tidak ikut serta grup *whatsapp* keagamaan. Hal tersebut dapat diartikan mahasiswa mengikuti kegiatan kajian keagamaan dan ikut serta grup *whatsapp* keagamaan namun tingkat stres akademik sedang. penelitian lain yang juga mendukung temuan penelitian ini dijelaskan oleh Nurasikin dkk (2012), yang menyatakan bahwa *organization religion activity* sebagai salah satu aspek religiusitas yang berhubungan dengan kegiatan keagamaan publik, seperti seberapa sering hadir dalam pelayanan keagamaan atau keikutsertaan kedalam kelompok yang berkaitan dengan kegiatan keagamaan tidak dapat menurunkan stres. Penelitian lain juga menerangkan apabila religiusitas tidak mempengaruhi perilaku *coping stress* selama menjalani kegiatan kuliah. Diduga hal ini terjadi dikarenakan ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap stres (Rahayu, 1997).

Berdasarkan kategorisasi Stres Akademik tergolong sedang yang bisa dilihat dari hasil rerata empirik (RE) sebanyak 49,89 serta rerata hipotetik (RH) sebanyak 47,5. Berdasarkan pendapat Wistarini dan Marheni (2019), *self efficacy* mempunyai peranan untuk mengurangi

stres akademik. Jika mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mempunyai kemampuan umum yang baik dalam mengelola dan menyelesaikan berbagai situasi dan tugas belajar, merencanakan dan mengatur diri sendiri, serta rajin belajar ketika menghadapi ujian, maka stres dalam belajarnya akan berkurang. Satrianegara (2014) juga mengemukakan bahwa religiusitas bisa menggambarkan keyakinan, praktik agama, pengalaman, pengetahuan agama, serta akibat-akibatnya. Akan tetapi, apabila seseorang tidak dapat menginternalisasikan nilai-nilai agamanya ke dalam cara menghadapi permasalahan stres, maka agama tidak akan berpengaruh dalam menurunkan stres. Religiusitas tidak mampu memberikan pengaruh pada stres. Religiusitas dapat diketahui dari persepsi individu pada dosa-dosa yang telah dilakukan, perbuatan, serta aktivitas tidak berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa (Misran et al., 2021).

Sumbangan efektif *self efficacy* dan religiusitas dengan stres akademik dapat dilihat melalui hasil dari koefisien determinasi $R^2 = 0,218$ bisa dijelaskan bahwa sumbangan variabel bebas pada penelitian ini yakni *self efficacy* serta religiusitas dapat memberikan pengaruh terhadap variabel tergantung (stres akademik) sebanyak 21,8%, serta 78,2% dipengaruhi variabel lainnya selain *self efficacy* dan religiusitas.

4. PENUTUP

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *self-efficacy*, religiusitas dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain itu, adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik yang artinya jika *self-efficacy* mahasiswa tinggi maka stres dalam bidang akademik tinggi akan semakin rendah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah asal Surakarta begitu pula sebaliknya. Pada penelitian ini mengemukakan bahwa adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara religiusitas dengan stres akademik, yang dapat dipahami jika religiusitas mahasiswa tinggi maka tidak akan terjadi perubahan stres integritas akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sebaliknya. Oleh karena itu, religiusitas berhubungan dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta jika dikaitkan dengan efikasi diri.

Melalui hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran pada responden penelitian ini dapat meningkatkan *self-efficacy* melalui realisasi aspek-aspek yang terdapat di variabel tersebut, sehingga bisa memenuhi semua tuntutan akademik, dan menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Selain itu, harapannya responden juga dapat meningkatkan

religiusitas melalui merealisasikan aspek-aspek yang terdapat pada variabel tersebut yang terdiri dari ketaatan dalam beribadah pada agama yang dianutnya, percaya bahwa Tuhan sebagai sandaran hidup, kesabaran ketika memperoleh musibah, memperdalam pemahaman dan pengetahuan pada agama yang dianut, dan mengimplementasikan secara konsisten dan tidak melanggar perintah Tuhan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa stress akademik respondeng tergolong sedang, diharapkan mahasiswa mempunyai motivasi dan target dalam menyelesaikan tuntutan akademik dengan sebaik-baiknya. Tingkat stres akademik ini akan memiliki dampak negatif dalam penundaan penyelesaian tugas mahasiswa baru.

Saran pada peneliti selanjutnya ialah sebaiknya memperdalam pada faktor-faktor lain yang mampu memberikan pengaruh pada stres akademik selain faktor yang telah diteliti pada penelitian ini yakni self-efficacy serta religiusitas, sehingga bisa menjadi penelitian terbaru yang dapat dijadikan sebagai acuan pada penelitian di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. ., & Ongori, H. (2009). *An Assesment of Academic Stres Among Under Graduate Students*. (4(2)). Academic journals, Educational research and review.
- Aktaş, B. Ç., & Can, Y. (2019). The Effect of “Whatsapp” Usage on The Attitudes of Students Toward English Self-efficacy and English Courses in Foreign Language Education Outside The School. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 11(3), 247–256. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019349249>
- Alvin, N. O. (2001). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2018). *Psikologi Islami: Solusi Atas Problem-Problem Psikologi. Cetakan VIII*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- As'ari, D. . (2007). *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*. Jakarta: Pena Deni.
- Attiya, M. A., Al-Kamil, E., & Sharif, S. (2007). Stress And Coping Strategies Among Medical Student In Basrah. *The Medical Journal of Basrah University*. <https://doi.org/10.33762/mjbu.2007.48262>
- Azizah. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015 [Universitas Islam Negeri Malang]. In *Skripsi Online*. <https://doi.org/Http://skripsiAzizah2016.uinmalang>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Excercise of Control*. New York: W. H. Freeman & Company.
- Baron, R., & Donn, B. (2004). *Psikologi Sosial. Translate by Ratna Djuwita*. Jakarta: Erlangga.
- 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/doi:10.12816/0002919>

- Baumel. (2000). *Stres Belajar Akademik*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Darmawati, I. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stress. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–107.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaha Rosdakarya.
- Fanani, I., Djati, S., & Silvanita, K. (2017). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi Terhadap Organizational Citizenship Behaviour (OCB). *Fundamental Management Journal*, 1(3), 40–53.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (Edisi ketu). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92–104.
- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1966). *Religion and Society in Tension*. NewYork: Rand McNally & Company.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Hawi, A. (2014). *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hengerham, B. R., & Olson, M. N. (2009). *Teori of Learning* (Ahli Bahas). Jakarta: Kencana.
- Husnan, S., & Pudjiastuti, E. (2012). *Dasar – Dasar Manajemen Keuangan, Edisi Keenam*. Yogyakarta: UPP STIM YPKN.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Jalaluddin. (2004). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Juliansyah, N. (2012). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Network ISRN Psychiatry*, 33(1), 97–109.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 76–82.
- Krauz, M. B. (2006). *The Impact of Religiosity on Midshipman Adjustment and Feelings of Acceptance* [Institutional Archive of the Naval Postgraduate School Monterey, California]. <http://hdl.handle.net/10945/2732>

- Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. New York: Plenum Press.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maulina, B., & Dwi, S. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Urnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American And International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Monks, F., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Namara, S. (2004). *Stress Management Programme For Secondary School Students*. New York: Routledge Farmer.
- Nurasikin, M. S., Khatijah, L. A., Aini, A., Ramli, M., Aida, S. A., Zainal, N., & Ng, C. (2012). Religiousness, Religious Coping Methods and Distress Level among Psychiatric Patients in Malaysia. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4), 332–338. <https://doi.org/10.1177/0020764012437127>
- Olejniak, & Holsechuh. (2007). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College*. New York: Teen Speen Press.
- Oon. (2007). *Mengatasi Stres Belajar*. Translate by Juliska Gracinia. Jakarta: Gramedia.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2002). Self And Self-Belief in Psychology And Education: A Historical Perspective. *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*. <https://doi.org/10.1016/B978-012064455-1/50004-X>
- Prasetya, D., & Hartati, S. (2020). Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (Studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Empati*, 3(1), 47–56.
- Rahayu, A. T. D., Ni'matuzzahroh, & Amalia, S. (2019). Religiusitas Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Autis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 252–269. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8282>
- Rahayu, R. H. P. (1997). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Perilaku Coping Stres. *Psikologika*, 4, 61–68.
- Ramayulis. (2010). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Rhamawan, C. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. *Journal Health Of Education*, 3(1), 47–54. <https://doi.org/10.1002/0471667196.ess2083.pub2>
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *The Relationship Between Religiosity And Stress Level In Compiling Thesis At The Faculty Of Medicine Universitas Islam Sumatera Utara*, 5(2).
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi

- Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra. (2018). *Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi UKWMS (Desertasi)*. Surabaya: UKWMS.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction (Seven Edit)*. Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Satrianegara, M. F. (2014). Pengaruh Religiusitas terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis di Kota Makassar (Kajian Survei Epidemiologi Berbasis Integrasi Islam dan Kesehatan). *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 288–304.
- Subandi. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Surahman, A. (2023). Stres Akademik Ditinjau dari Religiusitas Muslim pada Mahasiswa di Kota Malang. *JIPM Connectedness*, 3(1)(1), 1–11.
- Surham, A. A. H. (2019). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- Syam, T. H. (2019). *Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa Makassar*. Universitas Bosowa.
- Syukuri, M. A. (2015). Parential. *Jurnal Multikulturalisme & Multireligius*, 3(3), 103–108.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Thouless, R. H. (1992). *Pengantar Psikologi Agama (Terjemahan M. Husein)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107–113. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>
- Warsito, H. (2009). Hubungan Antara Self Efficacy Akademik dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pedagogi*, 9(1), 29–47.
- Wina, S. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Yusuf N, M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche*, 13(2), 235–239.