



# The Relationship Between Religiosity and Academic Stress in Psychology's Last Year Students from Muhammadiyah University of Sidoarjo

## [Hubungan Antara Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Salwa Nabilah Putri <sup>1)</sup>, Eko Hardi Ansyah <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
ekohardiansyah@umsida.ac.id

**Abstract.** *This study aims to find out the relationship between religiosity and academic stress. This type of research is a quantitative study using simple random sampling technique which was analyzed using the Pearson product moment correlation test with the help of the SPSS version 21 program. The research subjects were psychology graduate students at the Muhammadiyah University of Sidoarjo with a population of 358 and a sample of 234 people. This study uses two psychological scales, namely the CSR scale (Center of Religiosity Scale) to measure religiosity and the ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents) to measure academic stress. Both scales are Likert scales. The results of data analysis obtained by the value of  $r = 0.294$  with a significance value of 0.000 ( $P < 0.05$ ) means that  $H_0$  is accepted because there is a correlation between religiosity and academic stress. The implications of this study through the calculation of R square, the religiosity factor contributes to overcoming academic stress by 8.6% in final students of psychology study program at Muhammadiyah University of Sidoarjo, while the rest is influenced by other factors.*

**Keywords** - Student, Religiosity, Academic Stres

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan antara religiusitas terhadap stres akademik. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik simple random sampling yang dianalisis menggunakan uji korelasi product moment Pearson dengan bantuan program SPSS versi 21. Subjek penelitian yaitu mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan populasi sebanyak 358 dan sampel berjumlah 234 orang. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala CSR (Center of Religiosity Scale) untuk mengukur variabel religiusitas dan ESSA (Educational Stres Scale for Adolescents) untuk mengukur stres akademik. Kedua skala tersebut merupakan skala Likert. Hasil analisis data yang diperoleh nilai  $r = 0.294$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) artinya  $H_0$  diterima sebab terdapat korelasi antara religiusitas dan stres akademik. Implikasi dari penelitian ini melalui perhitungan R square, faktor religiusitas memberikan sumbangan dalam mengatasi stres akademik sebesar 8,6% pada mahasiswa akhir prodi psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.*

**Kata Kunci** - Mahasiswa, Religiusitas, Stres Akademik

## I. PENDAHULUAN

Kajian mengenai stres akademik sudah banyak dilakukan oleh para peneliti Psikologi pendidikan, diantaranya adalah Anggraini & Duryati [1], Ansyah et al [2], dan Hasanah & Mariyati [3]. Tingginya stres akademik dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun kesehatan mental seperti kecemasan, panik, depresi, serta mengganggu kinerja akademik dan menimbulkan perilaku negatif [4]. Menurut Aryani [5] stres akademik dapat menyebabkan dampak pada pikiran, perilaku, serta emosi. Stres akademik juga mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa dan dapat menyebabkan terhambatnya kinerja serta pengambilan keputusan [6]. Karena itu kajian tentang stres akademik merupakan kajian penting untuk mengurangi dampak negatif terhadap kualitas hidup mahasiswa yang sedang menjalani studi.

Stres akademik merupakan sebuah tekanan yang diakibatkan karena munculnya persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Oleh sebab itu, Musabiq dan Karimah [7] mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa faktor akademik memiliki sumbangsih terbesar kedua dalam hal stress. Menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu [8] stres akademik merupakan sebuah tekanan-tekanan Psikologis yang sebagian besar datang dari aspek-aspek akademik. Melalui kajian awal dapat dilihat bahwasannya terdapat beberapa kasus stres akademik yang muncul di lingkungan mahasiswa prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini turut menjadi pendukung dalam munculnya perilaku yang disebabkan oleh stres akademik diantaranya: 1) Harapan terhadap diri sendiri, menjadikan mahasiswa merasa takut tidak mampu dan gagal memenuhi ekspektasi diri. Sejalan dengan salah satu kasus yang ada di Samarinda pada tanggal 12 Juli 2020, terdapat mahasiswa tingkat akhir yang melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri dan disebabkan oleh depresi karena 7 tahun tidak kunjung lulus [9]. 2) Keputusan, tidak percaya diri dan puas dengan pencapaiannya serta sulit berkonsentrasi. Adanya stres akademik memunculkan beberapa permasalahan seperti kesulitan dalam berkonsentrasi yang berdampak pada kesulitan menangkap materi pembelajaran yang mengakibatkan ketidakpuasan dalam nilai [10]. 3) Kekhawatiran terhadap nilai, mereka menyangka bahwa nilai yang buruk akan menyebabkan kekecewaan dari orang tua dan dosen serta mempengaruhi masa depan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilaksanakan oleh (Barseli, [11]) di SMAN 10 Padang yang memiliki tuntutan tinggi dalam nilai, sehingga muncul kekhawatiran akan masa depannya jika nilai yang didapat menjadi pemicu turunnya peringkat kelas.

Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi kendala dalam dunia pendidikan yang perlu diselesaikan. Terlebih data mengenai stres akademik menunjukkan bahwa 35,4% mahasiswa mengalami stres dengan kategori berat, 45,7% mengalami stres dengan kategori sedang, dan 18,9% mengalami stres dengan kategori ringan [12]. Hal ini diperkuat dengan kajian awal peneliti di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang menunjukkan tingginya stres akademik, dimana terdapat 24% mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi, 68% mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan sehingga diperlukan penelitian tentang stres akademik dengan menggunakan konteks penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Beberapa kajian terkait stres akademik menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi dan rendahnya stres akademik, diantaranya penelitian Dzulfikri & Affandi [13] yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Begitu pula pada penelitian Nayak [14] dengan responden sebanyak 201 mahasiswa keperawatan di perguruan tinggi swasta di India ditemukan adanya hubungan yang positif antara prokrastinasi dan stres akademik. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Abdulfatai [15] mengenai pengaruh religiusitas terhadap stres akademik di *International Islamic University Malaysia* melalui hasil perhitungan SEM mendapatkan nilai signifikansi 0.296 yang mana nilai tersebut <0.001. Dapat disimpulkan bahwa orientasi religiusitas berpengaruh dan memiliki hubungan terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Religiusitas digunakan sebagai variabel penelitian karena dapat membentuk pengendalian diri, tanggung jawab, dan memecahkan permasalahan seseorang [16]. Orang yang religiusitas akan beriman kepada Allah. Ketika seseorang beriman kepada Allah, saat mengalami stres akademik maka bisa memasrahkan diri dengan cara beribadah kepada Allah [17].

Nisrina [18] mengartikan religiusitas sebagai keyakinan yang dimiliki setiap individu untuk menaati aturan agama serta menerapkannya di kehidupan sehari-hari dalam bentuk ibadah. Religiusitas merupakan suatu nilai-nilai dalam beragama yang dimiliki oleh masing-masing individu. Orang dengan nilai religiusitas tinggi ketika di sekitar lingkungannya melihat suatu kekerasan akan merasa tidak nyaman dan harus mencari kebenaran [19]. Tingkatan religiusitas adalah faktor terpenting bagi setiap individu dikarenakan pembelajaran di setiap agama dapat mempengaruhi moralitas, stres dan kebahagiaan dalam berkehidupan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rohmadani [20] yang menunjukkan bahwa semua informan yang mengalami stres dan tetap melakukan aktivitas religiusitas, mengalami penurunan tingkat stres, merasa lebih bahagia dan termotivasi untuk bangkit dan mengerjakan skripsi yang sempat tertunda. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa dengan menganut agama dan menumbuhkan sifat religiusitas yang kuat akan membuat individu menerapkan ajaran agama dalam kehidupan

sehari-hari sehingga kepuasan hidup dan kebahagiaan yang dimiliki dapat lebih meningkat dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkatan religiusitas.

Huber dan Huber [21] menyebutkan bahwa terdapat lima dimensi keagamaan, yaitu *intellectual dimension*, *ideology dimension*, *public practice dimension*, *private practice dimension*, dan *religious experience dimension*. Pengetahuan terkait agama yang dianut, yang mencakup pemahaman terkait tuhan, agama, serta keberagaman merupakan indikator dari *intellectual dimension*. Kepercayaan atau ideologi terkait eksistensi serta makna kehidupan dan hubungan antara tuhan-manusia merupakan indikator dari *ideology dimension*. *Public practice dimension* yakni kegiatan yang berkaitan dengan ibadah dan dimanifestasikan dalam partisipasinya berupa ritual, upacara dan aktivitas keagamaan. Realisasi berupa kegiatan ibadah dengan mendekati diri kepada Tuhan dalam bentuk aktivitas, ibadah dan ritual yang dilakukan oleh diri sendiri termasuk dalam indikator *private practice dimension*. Pengalaman terhubung dengan tuhan yang menyebabkan reaksi emosional merupakan indikator dari *religious experience dimension*. Mahasiswa dengan religiusitas yang tinggi maka akan memiliki stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki religiusitas yang rendah maka akan memiliki stres akademik yang tinggi. Namun penelitian yang mengkaji hubungan religiusitas dengan stres akademik juga menggunakan konteks penelitian mahasiswa Psikologi di semester akhir masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian pada mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo perlu dilakukan.

Berdasarkan kajian tersebut, perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Adapun hipotesis penelitian ini dinyatakan dengan adanya hubungan antara religiusitas dengan stres akademik mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dalam hal ini, penulis menyadari bahwa terdapat urgensi religiusitas pada sebagian besar warga negara Indonesia. Namun, penelitian terkait tema religiusitas masih sangat minim, terutama pada lingkup Internasional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada dunia pendidikan, khususnya pada jenjang perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan fenomena yang diteliti sejalan dengan realita di sekitar penulis.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional kausal. Subjek yang digunakan dalam penelitian merupakan mahasiswa aktif yang sedang mengampu pendidikan pada semester 7,9,11,13 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan populasi 358 peserta didik, rentang usia antara 22-26 tahun angkatan 2016, 2017, 2018 dan 2019 yang berasal dari prodi Psikologi. Sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan metode *non probability sampling* dengan jenis pendekatan *random sampling* dan teknik *simple random sampling*. Artinya, setiap subyek pada populasi memiliki potensi untuk menjadi sampel penelitian. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 234 mahasiswa. Populasi ditentukan dengan mengacu pada tabel Isaac dan Michael menggunakan taraf kesalahan 1%.

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah religiusitas dan variabel terikat (Y) yakni stres akademik. Sebelum angket disebarkan kepada responden, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Tujuannya yaitu untuk menguji validitas butir dan reliabilitas dari instrumen penelitian. Teknik pengumpulan data skala religiusitas yang merupakan adaptasi melalui alat ukur yang dikembangkan oleh Zulfan [22] dengan menggunakan skala CSR (*Center of Religiosity Scale*) yang mana pada alat ukur ini menggunakan 5 aspek dengan 15 item berupa intelektual, ideologi, praktek public, praktek pribadi dan pengalaman religiusitas. Sedangkan untuk variabel Y ialah stres akademik yang akan diadaptasi melalui alat ukur Muhtadini [23] dengan menggunakan instrumen ESSA (*Educational Stres Scale for Adolescents*) yang mana stres akademik dikelompokkan menjadi 5 aspek dengan 16 item diantaranya tekanan studi, *workload*, kekhawatiran mengenai nilai, *self expectation stres* dan *despoidency* [15]. Kedua variabel akan diukur menggunakan skala Likert dimana dalam skala tersebut memuat lima pilihan jawaban, dengan angka 1 sampai 5, yakni: 1 = Sangat Tidak Sesuai/Tidak Pernah/Sangat Tidak Yakin/Sangat Tidak Tertarik/Sangat Tidak Percaya/Sangat Tidak Penting; 2 = Tidak Sesuai/Jarang/Tidak Yakin/Tidak Tertarik/Tidak Percaya/Tidak Penting; 3 = Kurang Sesuai/Kadang-Kadang/Cukup Yakin/Cukup Tertarik/Cukup Percaya/Cukup Penting; 4 = Sesuai/Sering/Yakin/Tertarik/Percaya/Penting; dan 5 = Sangat Sesuai/Sangat Sering/Sangat Yakin/Sangat Tertarik/Sangat Percaya/Sangat Penting.

Uji validitas pada tiap butir instrumen dilakukan untuk menganalisis kelayakan isi dalam tes yang akan dibagikan dan diisi oleh sampel penelitian yang diinginkan. Validitas ini dihitung dengan menggunakan SPSS versi 21. Tiap butir pada variabel yang diujikan dapat dikatakan valid dengan berpedoman pada tabel R dengan signifikansi 5% untuk 85 sampel maka angka yang didapat tiap butir instrumen harus  $>0,213$ . Melalui hasil pengujian validitas variabel X yaitu religiusitas menggunakan teknik *corrected item total correlation* didapatkan hasil valid untuk seluruh butir instrumen yang berjumlah 15 dengan skala dari 0,738-0,521, sedangkan pada uji validitas pada variabel Y yaitu stres akademik didapatkan hasil valid untuk seluruh butir instrumen yang berjumlah 16 dengan skala dari 0,586-0,218.

Pengujian reliabilitas juga dilakukan dengan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 21. Menurut Azwar [24] rentang angka reliabilitas yakni antara 0 hingga 1, data dikatakan reliabel jika nilai reliabilitasnya semakin mendekati ke angka 1. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas pada variabel X mendapatkan nilai sebesar 0,919 dan untuk variabel Y mendapatkan nilai 0,823 yang mana kedua variabel dikatakan reliabel sebab angka mendekati nilai 1.

Terdapat beberapa langkah yang dilakukan peneliti dalam proses penelitian ini. Tahap pertama merupakan persiapan yang dimulai dengan menentukan tema serta judul penelitian. lalu peneliti melakukan studi pustaka untuk menentukan teori yang berkaitan dengan tema penelitian untuk dijadikan sebagai landasan teoritis. Selanjutnya peneliti melakukan riset untuk menentukan instrumen penelitian berupa skala religiusitas dan skala stress akademik. Langkah kedua merupakan pelaksanaan yang mencakup penyebaran instrument penelitian melalui *google form* kepada 234 mahasiswa prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang terpilih menjadi sampel penelitian. Tahap terakhir berupa analisa data serta pelaporan hasil berbentuk artikel. Dalam hal ini data-data penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 21 dengan jenis analisis uji korelasi *product moment* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 21 lalu dianalisis menggunakan landasan teori yang telah dipilih untuk kemudian dilakukan pelaporan hasil dalam bentuk artikel ilmiah.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Sebelumnya peneliti telah menyiapkan beberapa instrumen mengenai pengaruh religiusitas terhadap stres akademik. Selanjutnya peneliti akan menentukan target penelitian yang sejalan menggunakan alat ukur kuesioner pada *google form*. Setelah kuesioner diisi akan mendapatkan hasil yang dapat dihitung guna menguji hipotesis awal yang ada. Pengisian kuesioner diisi dalam 5 jawaban yaitu: 1 = Sangat Tidak Sesuai/Tidak Pernah/Sangat Tidak Yakin/Sangat Tidak Tertarik/Sangat Tidak Percaya/Sangat Tidak Penting; 2 = Tidak Sesuai/Jarang/Tidak Yakin/Tidak Tertarik/Tidak Percaya/Tidak Penting; 3 = Kurang Sesuai/Kadang-Kadang/Cukup Yakin/Cukup Tertarik/Cukup Percaya/Cukup Penting; 4 = Sesuai/Sering/Yakin/Tertarik/Percaya/Penting; dan 5 = Sangat Sesuai/Sangat Sering/Sangat Yakin/Sangat Tertarik/Sangat Percaya/Sangat Penting.

**Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian**

Kategori	Skor Subjek	
	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	95	40,6%
Perempuan	139	59,4%
<b>Usia</b>		
22-23	166	70,9%
24-25	61	26,1%
≥ 26	7	3%
<b>Angkatan</b>		
2019	125	53,4%
2018	79	33,8%
2017	20	8,5%
2016	10	4,3%
<b>Jumlah</b>	<b>234</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil distribusi pada tabel diatas dapat diketahui bahwa adanya persebaran subjek dari usia 22-23 tahun sebanyak 166 responden dengan persentase (70,9%) sedangkan responden usia 24-25 sebanyak 61 dengan persentase (26,1%) dan yang memiliki usia  $\geq 26$  sebanyak 7 responden dengan persentase (3%). Kemudian dihitunglah distribusi responden berdasarkan persebaran di setiap angkatan sebagai berikut: angkatan 2019 sebanyak 125 responden dengan persentase (53,4%); angkatan 2018 sebanyak 79 responden dengan persentase (33,8%); angkatan 2017 sebanyak 20 responden dengan persentase (8,5%) dan Angkatan 2016 berjumlah 10 responden dengan persentase (4,3%). Untuk pengisian variabel yakni X dan Y tidak terdapat permasalahan atau *missing value*, karena seluruh responden secara tepat mengisi total kuisioner yang disebarakan oleh tim peneliti.

**Tabel 2. Kategori Skor**

Kategori	Skor Subjek			
	Religiusitas		Stres Akademik	
	$\Sigma$ Responden	%	$\Sigma$ Responden	%
Rendah	26	11,1%	39	16,7%
Sedang	163	69,7%	159	67,9%
Tinggi	45	19,2%	36	15,4%
Jumlah	234	100%	234	100%

Berdasarkan hasil distribusi pada tabel 2 dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkatan religiusitas tinggi dengan frekuensi 45 responden sekitar 19,2%, religiusitas sedang dengan frekuensi 163 responden sekitar 69,7% dan religiusitas rendah dengan frekuensi 26 responden sekitar 11,1%. Sedangkan untuk grafik pengukuran stres akademik pada tabel 2 diperoleh nilai sebanyak 39 responden mengalami stres tingkatan rendah dengan persentase 16,7%, stres dengan tingkatan sedang dengan frekuensi 159 responden sekitar 67,9% dan sebanyak 36 responden mengalami stres tingkatan tinggi dengan persentase 15,4%.

Pengambilan keputusan uji normalitas memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan data signifikansi uji normalitas yang didapatkan sebesar 0,976 maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut terdistribusi normal. Sejalan dengan ungkapan ahli, jika sebuah data tidak memenuhi syarat normalitas data maka yang harus dilakukan peneliti adalah mengubah jalur statistiknya menjadi statistik non parametrik [25]. Atas dasar hasil tersebut, simpulan yang dapat diberikan oleh peneliti bahwasanya dari segi normalitas data penelitian ini terpenuhi, serta layak untuk uji linieritas.

Untuk mengetahui linieritas antara kedua variabel dilihat melalui kaidah berikut, yakni: 1) dikatakan linier jika nilai sig. *linearity* < 0.05. 2) dikatakan tidak linier jika nilai sig. *linearity* > 0.05. Berdasarkan pada hasil uji linieritar diketahui nilai *linearity* sebesar  $0.000 < 0.05$ , artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel religiusitas dengan variabel stres akademik.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

		Religiusitas	Stres Akademik
Religiusitas	Pearson Correlation	1	-.294**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	234	234

	Pearson Correlation	-.294**	1
Stres Akademik	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	234	234

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji analisis data ini menggunakan *pearson's product moment correlation* menghasilkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $r_{xy}$  sebesar  $-0,294^{**}$ . Interpretasi dari hasil pengujian ini adalah religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik dan arah hubungannya negatif dengan besaran efek lemah. Artinya, semakin rendah religiusitas mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki, sebaliknya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki mahasiswa. Dari hasil ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, karena membuktikan bahwa adanya hubungan antara religiusitas dengan stres akademik mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

**Tabel 4. Sumbangan Efektif Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.294 <sup>a</sup>	.086	.082	10.33736

a. Predictors: (Constant), Religiusitas

Berdasarkan pada hasil tabel di atas menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari variabel independen yaitu religiusitas terhadap variabel dependen yakni stres akademik adalah sebesar 8,6%. Hasil tersebut didapatkan dari *r square* sebesar  $0,086 \times 100\%$  yang berarti 8,6%, sedangkan sisanya disumbang oleh variabel lain selain religiusitas diluar penelitian.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang menggunakan teknik *correlation product moment pearson's* didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar  $-0,294$  dengan nilai signifikansinya lebih kecil  $0,000 < 0,05$  yang menyebutkan bahwa hipotesis diterima. Artinya, terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Adapun bentuk hubungan dari religiusitas dengan stres akademik yaitu negatif. Hawari [26] menyatakan bahwa religiusitas dapat berperan sebagai pencegah stres. Mendekatkan diri kepada Tuhan dapat menghibur seseorang saat menghadapi tekanan hidup. Seseorang dengan religiusitas tinggi memiliki pedoman dan daya tahan lebih baik dalam manajemen tekanan yang sedang dihadapi. Artinya, orang dengan religiusitas tinggi dapat menggunakan nilai-nilai atau keyakinan agamanya untuk mengatasi dan mengelola keadaan emosi yang tidak stabil akibat dari kejadian-kejadian yang menekan.

Kemudian hasil pengkategorian 234 responden dengan variabel religiusitas mendapatkan nilai religiusitas tinggi dengan frekuensi 45 responden sekitar 19,2%, religiusitas sedang dengan frekuensi 163 responden sekitar 69,7% dan religiusitas rendah dengan frekuensi 26 responden sekitar 11,1%. Responden yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dicirikan memiliki niat serta mampu mengaplikasikan nilai-nilai agama kedalam dirinya. Responden yang memiliki religiusitas sedang cenderung memiliki dorongan untuk menjalankan nilai-nilai agaman, sedangkan reponden yang memiliki religiusitas yang rendah cenderung hampir tidak mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-harinya. Bentuk-bentuk dari menjalankan ini berupa ketaatan dalam ibadah, keyakinan, pengalaman, dan pengetahuan terkait agama yang dianut [27].

Sedangkan untuk grafik pengukuran stres akademik pada tabel 2 diperoleh nilai sebanyak 234 responden mengalami stres tingkatan rendah dengan persentase 16,7%, stres tingkatan sedang dengan persentase 67,9% dan sebanyak 36 responden mengalami stres tingkatan tinggi dengan persentase 15,4%. Individu dengan tingkat stress akademik tinggi cenderung memiliki hambatan dalam meregulasi stressor, yang dicirikan dengan perasaan tertekan secara emosi serta cenderung merasa tertekan saat melakukan aktivitas yang berkaitan dengan akademik. Sedangkan individu yang memiliki nilai kategori stres akademik yang sedang, mereka cenderung bisa mengatasi perasaan cemas dan tertekan yang dialami, sehingga ia masih dapat mengatur tugas akademik yang ada.

Adanya pengaruh variabel religiusitas pada stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardjo [28] menyebutkan bahwa seruan agama memberi dampak cukup besar pada santri yang mengalami stres akademik, kontribusi sabar yang diberikan sebesar 63,4% dan didalam religiusitas terdapat unsur keyakinan pada firman Tuhan, serta hal tersebut mendorong individu untuk mengendalikan diri sesuai ajaran agama saat dihadapkan dengan kondisi tekanan (stres) akademik. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Kirana & Rustam [29] mengenai “religiusitas dan stres menghadapi ujian nasional pada siswa SMA kelas XII” didapatkan hasil analisis korelasi sebesar -0,212. Yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN 3 Surakarta. Artinya, semakin tinggi religiusitas seseorang maka semakin rendah stres dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas seseorang maka semakin tinggi stres dalam menghadapi ujian.

Penelitian Maghfiroh [30] mengungkapkan bahwa adanya pengaruh religiusitas dan stres akademik yang dimiliki responden penelitian dapat di dasari oleh faktor (1) faktor pendidikan atau pengajaran dari setting sosial, seperti pola asuh orangtua, nilai-nilai serta keyakinan dalam masyarakat, (2) faktor Intelektual yang berkaitan dengan berbagai proses penalaran verbal atau rasionalisasi, yang artinya seiring bertambah dewasa individu dan didukung oleh semakin tingginya pendidikan yang dianyam, maka ia berpotensi untuk memiliki perspektif yang semakin berkembang dalam hal pemikiran agama. Hal ini sesuai dengan kondisi yang ada, tidak boleh dilupakan bahwa responden penelitian merupakan mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang merupakan salah satu kampus swasta islam. Sehingga dalam program pendidikannya juga mencantumkan mata kuliah keagamaan untuk para mahasiswanya.

Melalui pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menjadi pendukung diterimanya hasil penelitian mengenai adanya pengaruh religiusitas kepada tingkat stres akademik mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sedangkan untuk limitasi dalam penelitian ini adalah hanya menggunakan satu variabel bebas untuk melihat stres akademik serta hanya menggunakan metode kuantitatif. Peneliti hanya menggunakan subjek mahasiswa akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang mana masih banyak mahasiswa akhir dari berbagai jurusan lain yang harus diteliti tingkat stress akademik. Untuk penelitian selanjutnya yang serupa disarankan untuk memperluas cakupan area penelitian dan menyamaratakan setiap indikator pada tiap instrumen penelitian agar lebih akurat.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir prodi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini terlihat dari hasil korelasi yang didapat sebesar -0,294 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis diterima dan memiliki arah hubungan negatif. Artinya, semakin rendah religiusitas mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki, sebaliknya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki mahasiswa. Variabel religiusitas mendapatkan hasil *R square* sebesar 0,086 yang memiliki arti bahwa pengaruh religiusitas terhadap stres akademik memiliki persentase sebesar 8,6% sedangkan 91,4% stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih dalam mengenai religiusitas dengan stres akademik, diharapkan untuk dapat mengidentifikasi lebih luas mengenai faktor-faktor religiusitas yang lain atau variabel lain yang mempengaruhi stres akademik.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penelitian ini penulis mendapatkan begitu banyak bimbingan dan dukungan yang tentunya sangat bermanfaat dalam penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

#### REFRENSI

- [1] T. Anggraini and Duryati, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi,” vol. 5, no. 2, pp. 54–61, 2023, [Online]. Available: <https://ranahresearch.com>
- [2] E. H. Ansyah, H. Muassamah, and C. Hadi, “Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa,” *J. Psikol. Islam dan Budaya*, vol. 2, no. 1, pp. 9–18, 2019, doi: 10.15575/jpib.v2i1.3949.
- [3] N. Hasanah and L. I. Mariyati, “The Relationship Between Academic Stres With Academic Self-Efficacy In Vocational High School Students,” *Psikologia J. Psikol.*, vol. 9, pp. 5–11, 2023, doi:

- 10.21070/Psikologia.v9i0.1703.
- [4] D. K. Pramesta and D. K. Dewi, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 7, pp. 23–33, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
  - [5] Norma, E. Widiyanti, and S. S. Hartiningsih, "Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 11, no. 4, pp. 625–634, 2021.
  - [6] V. R. Amalia and F. Nashori, "Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi," *Psychosophia J. Psychol. Relig. Humanit.*, vol. 3, no. 1, pp. 36–55, 2021, doi: 10.32923/psc.v3i1.1702.
  - [7] S. A. Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa," *Insight J. Ilm. Psikol.*, vol. 20, no. 2, pp. 75–83, 2018.
  - [8] M. Hidayah, "Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik Pada Siswa SMA Boarding School," 2018. [Online]. Available: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11364>
  - [9] N. Wusqa and S. Novitayanti, "Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *JIM Fkep*, vol. 6, no. 2, pp. 145–150, 2022.
  - [10] T. S. Nurfitriani and A. Setyandari, "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta," vol. 4, no. 1, pp. 1–11, 2022.
  - [11] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 40, 2018, doi: 10.29210/120182136.
  - [12] G. J. Novita, I. Maulana, B. A. Nugraha, I. Shalahuddin, and T. Eriyani, "Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Selama Pandemi COVID-19," vol. 5, pp. 367–384, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7823>
  - [13] M. I. Dzulfikri and G. R. Affandi, "The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stres in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo," *Psikologia J. Psikol.*, vol. 10, pp. 1–8, 2023, doi: 10.21070/Psikologia.v10i0.1711.
  - [14] B. K. Puspita and D. Kumalasari, "Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa," *Penelit. Psikol.*, vol. 13, 2022, doi: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>.
  - [15] A. Amir, *Proceedings of the 4th International Conference on Engineering Professional Ethics and Education 2021 (ICEPEE '21) Redesigning Teaching and Learning towards Sustainable Education 22-23 June 2021 Kuala Lumpur, Malaysia*, vol. 2021. 2021. [Online]. Available: <http://www.iium.edu.my/engineering>
  - [16] E. A. Cahyasari, D. Susilo, and D. Tedjawidjaja, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Hardiness Pada Mahasiswa Katolik Tingkat Akhir Di Surabaya," *Exp. J. Psikol. Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 31–45, 2022, doi: 10.33508/exp.v10i1.3769.
  - [17] S. Rizdanti and S. Akbar, "Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara," *J. Kedokt. STM (Sains dan Teknol. Med.)*, vol. 5, no. 2, pp. 94–100, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/318%0Ahttps://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/download/318/266>
  - [18] N. 'Aidah Qurrotul 'Ain, "Pengaruh Religiusitas dan Komitmen terhadap Kinerja Karyawan," *J. Iqtisaduna*, vol. 6, no. 1, p. 57, 2020, doi: 10.24252/iqtisaduna.v6i1.13793.
  - [19] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2010.
  - [20] Z. V. Rohmadani and R. Y. Setiyani, "Aktivitas religiusitas untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, p. 108, 2019, doi: 10.26555/jppt.v1i2.15135.
  - [21] F. D. Hanifah and S. R. Hamdan, "Kontribusi Religiusitas terhadap Perilaku Prososial Guru Sekolah Inklusi Berbasis Islam," *J. Psikol. Islam dan Budaya*, vol. 4, no. 1, pp. 67–80, 2021, [Online]. Available: <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpib/article/view/5609>
  - [22] C. D. P. Zulfan, "Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial Terhadap Family Quality Of Life pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus," *Pap. Knowl. . Towar. a Media Hist. Doc.*, vol. 3, no. 2, p. 6, 2021, [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/53386>
  - [23] R. L. Muhtadini, "Expressive Writing untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School," *J. Mater. Process. Technol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–8, 2018, [Online]. Available: <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/38244>
  - [24] S. Azwar, *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
  - [25] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Ed. 1, Cet. Bandung: Alfabeta, 2019.
  - [26] H. Handayani, A. A. Rahman, and Sarbini, "Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stres Pendahuluan tertib yang

- wajib dilaksanakan oleh semua pondok pesantren , sebagaimana yang dinyatakan di Pondok Pesan,” *J. Psikol. Islam*, vol. 9, no. 1, pp. 25–36, 2022, doi: 10.47399/jpi.v9i1.134.
- [27] M. K. Wiharto, “Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Narapidana,” 2021. [Online]. Available: <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/78335>
- [28] S. Hardjo and N. M. Fauziah, “Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan,” 2021, [Online]. Available: <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16360>
- [29] A. V. Kirana and A. Rustam, “Religiusitas dan Stres Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Kelas XII,” *J. Psikol. dan Sains Islam*, vol. 3, 2019, doi: <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i2.354>.
- [30] S. Maghfiroh, “Pengaruh Religiusitas, Pendapatan, dan Lingkungan Sosial terhadap Minat Menabung di Bank Syariah pada Santri Pondok Pesantren Asma’ Amanina,” *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1–163, 2018, [Online]. Available: [http://eprints.uny.ac.id/55329/1/SKRIPSI\\_final\\_pdf.pdf](http://eprints.uny.ac.id/55329/1/SKRIPSI_final_pdf.pdf)

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*