

Pengaruh Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Athiyah Salsabila

Dosen Pembimbing: Eko Hardi Ansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

- Mahasiswa mengeluh stres tentang kegiatan akademik di perkuliahan diantaranya tekanan untuk berprestasi dan **kecemasan akan mendapatkan nilai yang lebih rendah** (Pascoe et al., 2020), **memendam kekhawatiran tentang sulitnya ujian, mengalami kecemasan yang signifikan seputar ujian sekolah** (OECD, 2017).
- Dampak negatif stres akademik diantaranya yaitu berdampak negatif pada **kesehatan mental siswa** (Barbayannis et al., 2022; Green et al., 2022; Jiang et al., 2021), **mengurangi motivasi, menghambat prestasi akademik, dan meningkatkan angka putus kuliah** (Pascoe et al., 2020).

Pendahuluan

30 mahasiswa Universitas Muhammadiyah yang menunjukkan bahwa terdapat 24 dari 30 mahasiswa (**80%**) yang mudah marah ketika mendapatkan soal atau tugas yang sulit, 23 dari 30 mahasiswa (**76,6%**) panik ketika disuruh dosen untuk menjawab pertanyaan, 27 dari 30 mahasiswa (**90%**) mengalami pusing atau sakit kepala ketika tidak dapat menyelesaikan tugas yang sulit, 16 dari 30 mahasiswa (**53,3 3%**) mengalami kesulitan tidur ketika akan menghadapi ujian, 26 dari 30 mahasiswa (**86,6%**) berpikiran negatif ketika tidak dapat menyelesaikan tugas atau ujian yang diberikan, 18 dari 30 mahasiswa (**60%**) sulit berkonsentrasi ketika mata kuliah berlangsung, 21 dari 30 mahasiswa (**70%**) malas belajar.

Pendahuluan

- Peran religiusitas dalam mengurangi stres akademik mahasiswa adalah sebagai bagian dari **coping stress**.
- Peran efikasi diri dalam mengurangi stres akademik mahasiswa adalah **menanamkan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademis dan memenuhi tuntutan**.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Bagaimana hubungan antara religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
- Bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
- Bagaimana hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode

- Populasi: Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- Sampel: 340 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- Teknik Pengumpulan Data: Menggunakan **skala likert** meliputi **skala religiusitas, skala efikasi diri, dan skala stres akademik**
- Teknik analisis data: Teknik **regresi ganda** dan **korelasi product moment**

Hasil

Teknik Korelasi

Pearson Correlation			
		Pearson Correlation	Sig
Self-efficacy	- Academic stress	-0.341	.000
Religiosity	- Academic stress	-0364	.000

Hasil

Uji Analisis Regresi Berganda

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	11761.783	2	5880.891	37.591	.000
	Residual	52722.229	337	156.446		
	Total	64484.012	339			

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.427 ^a	.182	.178	12.508

Hasil

Sumbangan Efektif

Model	Coefficients ^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta			Tolerance	VIF
	B	Std. Error					
1	(Constant)	141.079	7.680	18.369	.000		
	Self-efficacy	-.968	.213	-4.551	.000	.868	1.152
	Reliogisity	-.282	.054	-5.221	.000	.868	1.152

Hasil

Kategorisasi

Categorization	Percentage of religiosity level	Percentage level of self-efficacy	Percentage of academic stress level
Very Low	3.823529	1.176471	5.882353
Low	30.88235	14.11765	22.64706
Medium	23.82353	56.47059	42.94118
High	41.47059	22.35294	16.76471
Very High	0	5.882353	11.76471
Total	100	100	100

Pembahasan

- Manajemen stres akademik dapat ditingkatkan dengan **meningkatkan religiusitas** (Amalia & Nashori, 2021) dan **meningkatkan efikasi diri** (Tamba & Santi, 2021).
- Beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan religiusitas yaitu **sholat, berdoa** (Roosniawati & Hatta, 2022), **mendengarkan atau membaca Surat Al-Fatihah dan memahami maknanya** (Ansyah et al., 2023), serta **tadabbur surat Al-Insyirah** (Ansyah et al., 2019).
- Beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan efikasi diri yaitu **mengatur waktu** untuk kegiatan akademik dan non akademik, **mengklasifikasikan tugas-tugas akademik** dan juga dapat **mengikuti seminar atau edukasi** mengenai pengenalan diri (Sari & Rahayu, 2022)

Temuan Penting Penelitian

Religiusitas dan efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. **Religiusitas (10%) dan efikasi diri (8.21%) menyumbang sebesar 18,2% terhadap stres akademik** di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Sedangkan pada penelitian sebelumnya pada kalangan mahasiswa farmasi Universitas “Y” di Yogyakarta. **Religiusitas (3.4%) dan efikasi diri (13.7%) menyumbang sebesar 17.1% terhadap stres akademik** pada mahasiswa farmasi Universitas “Y” di Yogyakarta.

Manfaat Penelitian

- Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini berguna untuk **mengantisipasi, memajemen, dan menangani stres akademik yang dialaminya.**
- Bagi dosen, diharapkan penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk **memerhatikan dan memberikan dukungan keyakinan dan motivasi** kepada mahasiswanya.
- Bagi orang tua, diharapkan penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk **memerhatikan dan memberikan dukungan keyakinan dan motivasi** kepada anaknya.
- Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai **dasar pemikiran untuk penelitian lanjutan**

Referensi

- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Ansyah, E. H., Paryontri, R. A., & Affandi, G. R. (2023). The effectiveness of counseling based on Al-Fatihah psychology to reduce academic stress in students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 19–24. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.20941>
- Aronson, O. (2022). Differential effects of religiosity on the mental health problems of adolescent natives and immigrants in Sweden: A three-wave longitudinal study. *Mental Health and Prevention*, 27, 200242. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200242>
- B, H., & 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. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>

Referensi

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Fatimah, P. L. (2021). Tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19 [Universitas Muhammadiyah Malang]. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://eprints.umm.ac.id/75642/>
- Florina, S., & Zagoto, L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadrán, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Gumanti, S. D. (2018). Analisis faktor fisiologis dan motivasi belajar mempengaruhi prestasi belajar ekonomi siswa sma negeri kota padang stevani 1 desyta gumanti 2. *Economica: Journal of Economic and Economic Education*, 6(2), 106–111. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22202/economica.2018.6.2.2615>

Referensi

- Hafsari, A. (2020). *Religiusitas dan stres akademik mahasiswa* [Universitas Muhammadiyah Malang]. http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf<http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/><https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results><https://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19*. 3(1), 10–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stress akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2034>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *An-NAfs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295(August), 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>

Referensi

- Kirana, A. V., & Rustam, A. (2019). Religiusitas dan stres menghadapi ujian nasional pada siswa SMA kelas XII. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(2). <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i2.354>
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). The Role of Parent-child Relationship, Self-esteem, Academic Self-efficacy to Academic Stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 603–608. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.063>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Norani, Faridah, S., & Fadhila, M. (2022). Gambaran religiusitas mahasiswa penyintas depresi. *Taujihah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 69–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.21093/tj.v3i1.4796>
- Norma, Widianti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor penyebab, tingkat stres dan dampak stres akademik pada mahasiswa dalam sistem pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625–634. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0AFAKTOR>

Referensi

- Nuryatin, A., & Mulyati, S. (2021). Analisis perilaku belajar mahasiswa. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 18(01), 77–89. <https://doi.org/10.25134/equi.v18i01.ABSTRACT>
- OECD. (2017). PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being. In *Oecd: Vol. III*.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416/741>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rohmadani, Z. V., & Setiyani, R. Y. (2019). Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 108–116.
- Roosniawati, A. I., & Hatta, M. I. (2022). Pengaruh religiusitas terhadap tingkat stres masyarakat pada masa pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 190–196. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.930>

Referensi

- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Supervía, U. P., Bordás, S. C., & Robres, Q. A. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation*, 78(April). <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101814>
- Tamba, J. J., & Santi, E. (2021). Efikasi diri dengan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi covid-19. *Seminar Nasional “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner,”* April, 136–142.

Referensi

- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN Yogyakarta. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164–173.
- Yeli, R. (2021). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa [Universitas Ar-Raniry Banda Aceh]. In *Skripsi*. [hhttps://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp/article/view/736](https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp/article/view/736)
- Yola, F., & Syafwar, F. (2022). Religiusitas mahasiswa dan implikasinya terhadap program pelatihan kompetensi kepribadian calon konselor. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(19), 1–8.

