

The Influence Religiosity and Self-Efficacy with Academic Stress in University of Muhammadiyah Sidoarjo Students

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

Athiyah Salsabila¹⁾, Eko Hardi Ansyah ^{*.2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ekohardi1@umsida.ac.id

Abstract. *Students complain of having difficulty concentrating, difficulty sleeping, fatigue and weakness. The purpose of this study was to determine the relationship between religiosity and self-efficacy with academic stress in students of Muhammadiyah Sidoarjo University. Quantitative method was used by involving a sample of 340 active students of Muhammadiyah Sidoarjo University. The measuring instruments used were the Religiosity Scale, Self-Efficacy Scale, and Academic Stress Scale. Data analysis in this study is correlation test and multiple linear regression test using the help of SPSS version 25 for windows application. The results of the study based on the correlation test show that there is a negative relationship between religiosity and academic stress with a correlation coefficient value of -0.364 ($p = .000$), and there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress with a correlation coefficient value of -0.341 ($p = .000$). Meanwhile, based on multiple linear regression test shows that the value of $F = 37.591$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) means that there is a significant relationship between religiosity and self-efficacy with academic stress in students of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.*

Keywords - academic stress; self-efficacy; sidoarjo muhammadiyah university; religiosity

Abstrak. *Mahasiswa mengeluh mengalami sulit berkonsentrasi, sulit tidur, kelelahan dan lemas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode kuantitatif digunakan dengan melibatkan sampel sebanyak 340 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Religiusitas, Skala Efikasi Diri, dan Skala Stres Akademik. Analisis data pada penelitian ini yaitu uji korelasi dan uji regresi linear berganda dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25 for windows. Hasil penelitian berdasarkan uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.364 ($p=.000$), dan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.341 ($p=.000$). Sedangkan, berdasarkan uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa nilai $F = 37,591$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0.05$) artinya ada hubungan signifikan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.*

Kata Kunci - efikasi diri; religiusitas; stres akademik; universitas muhammadiyah sidoarjo

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa dianggap berada di masa remaja antara usia 18 dan 20 tahun dan di masa dewasa awal antara usia 20 dan 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa, sehingga menjadi masa yang rentan terhadap tantangan yang muncul dari berbagai sumber seperti faktor internal, keluarga, teman, atau lingkungan sosial. Masuk ke perguruan tinggi dapat membuat stres bagi beberapa siswa karena tuntutan tidak hanya untuk keterampilan teknis tetapi juga untuk kemampuan kognitif, sifat mental dan kepribadian tertentu, yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan pemahaman yang komprehensif dalam menangani masalah-masalah sosial [1]. Dalam lingkungan pendidikan, mahasiswa menghadapi beragam stresor normatif. Akibatnya, mereka sering melaporkan mengalami stres yang terus menerus terkait dengan kegiatan akademis mereka, yang meliputi tekanan untuk berprestasi dan kecemasan akan mendapatkan nilai yang lebih rendah [2]. Menurut Organisasi untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (OECD), 66% siswa menyatakan stres karena mendapatkan nilai yang buruk, sementara 59% memendam kekhawatiran tentang sulitnya ujian. Selain itu, 55% mengalami kecemasan yang signifikan seputar ujian sekolah, bahkan ketika mereka telah mempersiapkan diri dengan baik [3].

Stres yang dialami oleh mahasiswa bersifat multifaktorial dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor penyebab. Salah satu aspek yang menonjol adalah stres yang berkaitan dengan akademis, yang memainkan peran penting

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

dalam kehidupan kampus [4]. Sebagai contoh, American Psychological Association (2020) Menurut laporan tersebut, 87% mahasiswa mengidentifikasi pendidikan sebagai sumber stres utama mereka. Selain itu, stres akademik berpotensi mengurangi motivasi, menghambat prestasi akademik, dan meningkatkan angka putus kuliah [2].

Stres akademik yang dialami mahasiswa secara terus menerus dapat menimbulkan beberapa dampak negatif. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akan menyebabkan sulitnya berkonsentrasi dan dapat mengganggu pikiran. Selain itu, stres akademik juga memberikan dampak psikologis berupa kesulitan tidur. Menurut Wijayanti, stres juga dapat mempengaruhi perubahan status gizi seseorang [5]. Dampak negatif lain yang dapat timbul akibat stres akademik adalah mudah lelah dan lemas [6]. Kelelahan yang dialami siswa dapat mempengaruhi proses belajar [7]. Selain itu, stres akademik juga berdampak negatif pada kesehatan mental siswa [4], [8], [9]. Artinya, stres akademik perlu diantisipasi pada mahasiswa untuk meminimalisir dampak negatifnya.

Menurut penelitian Harjuna dan Magistarina, mayoritas mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang memiliki tingkat stres akademik yang sedang, dengan selisih yang tidak terlalu jauh dengan mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini mendukung realita bahwa ada kecenderungan stres akademik muncul di kalangan mahasiswa di perguruan tinggi berbasis Islam [10]. Sejalan dengan penelitian Harahap terhadap 300 mahasiswa UINSU Medan, mayoritas partisipan menunjukkan tingkat stres akademik yang sedang [11]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2017-2020 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki stres dalam kategori sedang [12].

Fenomena stres juga berpeluang muncul di perguruan tinggi berbasis Islam lainnya, salah satunya di Universitas Muhammadiyah di kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Sehingga peneliti menggunakan kuesioner untuk menunjukkan secara lebih spesifik apa yang dialami oleh mahasiswa dalam mengindikasikan stres akademik. Kuisisioner diberikan kepada 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.

Sangat penting untuk memahami elemen-elemen yang mendorong stres akademik untuk mengurangi tingkat keparahannya. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan sebagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, ketahanan, dan motivasi, yang semuanya berperan dalam stres akademik siswa [13]. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan religiusitas [13], [14].

Menurut Glock & Stark, religiusitas merupakan suatu kesatuan sistem terkait agama yang terlembagakan, dan terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati, serta dimaknai secara mendalam [15]. Hal tersebut kemudian berdampak pada kehidupannya baik dari pemikiran perilaku maupun kehidupan sosialnya. Sehingga dengan begitu segala sesuatu yang dilakukan pasti karena Tuhan. Tidak hanya dalam bentuk ibadah, tetapi juga segala sesuatu yang dilakukan [16]. Mustari mendefinisikan religiusitas sebagai sifat moral yang mencerminkan hubungan seseorang dengan Tuhan, yang mengarahkan pikiran, perkataan, dan perbuatannya berdasarkan nilai-nilai ketuhanan dan ajaran agama. Di sisi lain, Naim mendeskripsikan religiusitas sebagai pengakuan dan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari [17].

Peran religiusitas dalam mengurangi stres akademik mahasiswa adalah sebagai bagian dari coping stress. Sabar dan khusyuk dalam berdoa dapat digunakan mahasiswa sebagai penolong ketika mengalami permasalahan hidup seperti stres akademik. Ketika mahasiswa bersabar dalam menjalani beban tugas akademik yang sulit dan berdoa dengan khusyuk untuk bertawakal kepada Tuhan, ditinjau dari dimensi eksperiensial, mahasiswa tersebut akan merasa dekat dengan Allah SWT dan dapat memohon pertolongan Tuhan agar dapat menghadapi stres akademik yang dialami [14]. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Indria, Siregar, dan Herawaty yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi akan mengalami stres akademik yang rendah [18]. Dalam penelitiannya, Rohmadani dan Setiyani menjelaskan bahwa terlibat dalam kegiatan keagamaan seperti salat lima waktu, salat sunnah, puasa sunnah, pengajian, serta berpartisipasi dalam kegiatan dan organisasi Islam secara efektif dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tesis [19]. Selain itu, religiusitas dapat menumbuhkan rasa koherensi, memungkinkan individu untuk mengatasi stres dengan mengatur pengalaman mereka dengan cara yang bermakna dan dapat dikelola [20].

Efikasi diri adalah faktor penentu lain yang berdampak pada stres akademik. Bagi para mahasiswa, memiliki efikasi diri akademis sangat penting karena hal ini menanamkan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademis dan memenuhi tuntutan. Oleh karena itu, memiliki rasa percaya diri akan kemampuan mereka dapat mengurangi kecemasan dan stres akademik [21]. Efikasi diri memotivasi kita untuk menetapkan standar yang tinggi untuk diri kita sendiri dan terus maju ketika keadaan menjadi sulit. Efikasi diri yang kuat memotivasi siswa untuk tetap tenang dan mencari jawaban ketika tantangan datang daripada memikirkan

kekurangan mereka. Prestasi adalah konsekuensi dari dedikasi dan usaha tersebut. Efikasi diri ini merupakan indikasi evaluasi diri yang bermanfaat yang membantu orang mengenali dan memahami diri mereka sendiri dan keterampilan mereka sendiri [22].

Banyak penelitian yang menguatkan hubungan antara efikasi diri dan stres akademik. Temuan dari penelitian-penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara efikasi diri dan stres akademik di kalangan mahasiswa [1], [23]–[25]. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik karena bertindak sebagai keyakinan yang memotivasi yang memberdayakan siswa untuk unggul dalam tugas-tugas akademik mereka. Siswa yang memiliki keyakinan diri yang kuat akan kemampuannya (generalitas) untuk berkinerja baik dalam kegiatan akademik dan yang yakin akan kemampuannya (level) untuk mengerjakan tugas yang paling menantang sekalipun, cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa religiusitas dan efikasi diri saling berhubungan dan dapat memprediksi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Selain itu, jika dilihat secara bersama-sama, kedua faktor internal ini memainkan peran yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia dan Nashori yang menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa farmasi dengan kontribusi sebesar 17,1% [14]. Meskipun demikian, penelitian sebelumnya belum mengeksplorasi hubungan antara religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik di kalangan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara religiusitas dan efikasi diri, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama, dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda, karena penelitian ini terdiri dari lebih dari satu variabel independen. Variabel yang menjadi penyebab perubahan pada variabel lain disebut variabel independen (religiusitas dan efikasi diri). Sedangkan variabel yang dipengaruhi oleh perubahan variabel bebas disebut variabel terikat (stres akademik).

Populasi penelitian ini adalah 10841 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 340 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang diambil dari tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dimana teknik pengambilan sampel yang diambil dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu. Kriteria sampel pada penelitian ini yaitu berusia 18-25 tahun, beragama Islam, dan mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Metode pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu: a) skala religiusitas yang diadaptasi dari Hafsari [15]. Skala religiusitas terdiri dari 34 item yang mewakili dimensi religiusitas, yaitu ideological, ritualistic, feeling, intellectual, dan consequential dengan nilai reliabilitas sebesar 0,956 b) skala efikasi diri yang diadaptasi dari Yeli [26]. Skala self-efficacy terdiri dari 16 item yang mewakili aspek-aspek efikasi diri, yaitu level, generality, dan strength dengan nilai reliabilitas sebesar 0,912 c) Skala stres akademik yang diadaptasi dari Soraya [27]. Skala stres akademik terdiri dari 29 item yang mewakili faktor-faktor dalam stres akademik, yaitu stres guru, stres hasil, stres tes, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres manajemen waktu, dan stres yang ditimbulkan oleh diri sendiri dengan nilai reliabilitas sebesar 0,936.

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode reliabilitas konsistensi internal dengan perhitungan Cronbach's Alpha. Dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for Windows, analisis regresi linear berganda dan pendekatan korelasi product moment digunakan untuk menganalisis data penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa nilai p-value Shapiro-wilk pada variabel religiusitas, efikasi diri dan stres akademik sebesar 0,05. Sehingga data tersebut memiliki distribusi yang normal karena nilai p value > 0,05. Sehingga peneliti menggunakan uji analisis parametrik. Sedangkan nilai signifikansi linearity religiusitas dan stres akademik dengan nilai 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan nilai signifikansi linearity efikasi diri dan stres akademik dengan nilai 0,001 ($0,001 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut linier.

Tabel 1. Uji asumsi

Nama Uji	Variabel	Skor Statistik	Signifikansi	Keterangan
Uji Normalitas (Shapiro Wilk)	Religiusitas – Efikasi Diri – Stres Akademik	0.05	>0.05	Terpenuhi
	Religiusitas – Stres Akademik	0.000	<0.05	Terpenuhi
Uji Linearitas	Efikasi Diri – Stres Akademik	0.000	<0.05	Terpenuhi
	Religiusitas – Stres Akademik	0.000	<0.05	Terpenuhi

Hasil uji korelasi berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r_{x1y} = -.364$ dengan nilai $p = .000$. Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stres akademik. Sementara itu, nilai koefisien korelasi $r_{x2y} = -.341$ dengan nilai $p = .000$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Akibatnya, tingkat religiusitas yang lebih tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah, dan peningkatan efikasi diri di kalangan mahasiswa menyebabkan berkurangnya stres akademik. Sebaliknya, tingkat religiusitas yang lebih rendah berkontribusi pada stres akademik yang lebih tinggi, dan efikasi diri yang rendah juga menghasilkan peningkatan stres akademik.

Tabel 2. Uji korelasi

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

Hasil uji analisis regresi berganda, seperti yang disajikan pada tabel 3, menunjukkan bahwa nilai $F = 37,591$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0.05$) artinya ada hubungan signifikan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Secara bersama-sama, religiusitas dan efikasi diri berdampak pada stres akademik pada mahasiswa tersebut, seperti yang ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar $0,182$, yang menyiratkan bahwa kedua faktor tersebut berkontribusi sebesar $18,2\%$ terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Namun demikian, perlu dicatat bahwa $81,8\%$ dari stres akademik dipengaruhi oleh variabel selain efikasi diri dan religiusitas.

Tabel 3. Uji regresi linear berganda

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H _i	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		

Berdasarkan Tabel 4, efikasi diri dan religiusitas secara independen memprediksi tingkat keparahan stres akademik. Hasil analisis untuk variabel religiusitas menunjukkan nilai beta sebesar $-.276$ dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 . Hal ini menandakan bahwa variabel religiusitas memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik dengan kontribusi sebesar 10% . Di sisi lain, hasil analisis untuk variabel self-efficacy menunjukkan nilai beta sebesar $-.241$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel efikasi diri juga secara signifikan menurunkan stres akademik dengan kontribusi sebesar $8,21\%$.

Tabel 4. Kontribusi efektif

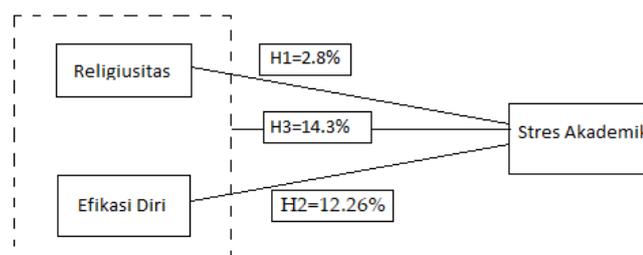
Model		Coefficients ^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta			Tolerance	VIF
		B	Std. Error					
1	(Constant)	141.079	7.680		18.369	.000		
	Self-efficacy	-.968	.213	-.241	-4.551	.000	.868	1.152
	Reliogisity	-.282	.054	-.276	-5.221	.000	.868	1.152

Berdasarkan tabel 5, persentase tertinggi pada tingkat religiusitas mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 41,4%. Kemudian, persentase tertinggi pada tingkat efikasi diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang yaitu 56,4%. Sedangkan persentase tertinggi pada tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 42,9%.

Tabel 5. Kategorisasi

Kategorisasi	Persentase Religiusitas	Persentase Efikasi Diri	Persentase Stres Akademik
Sangat Rendah	3.823529	1.176471	5.882353
Rendah	30.88235	14.11765	22.64706
Sedang	23.82353	56.47059	42.94118
Tinggi	41.47059	22.35294	16.76471
Sangat Tinggi	0	5.882353	11.76471
Total	100	100	100

Gambar 1. Simultan regresi linear berganda



B. Pembahasan

Hasil uji korelasi dan regresi menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Secara khusus, tingkat religiusitas yang lebih tinggi dikaitkan dengan stres akademik yang lebih rendah, sedangkan religiusitas yang lebih rendah dikaitkan dengan stres akademik yang lebih tinggi. Demikian pula, dalam kasus efikasi diri, tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah, sedangkan efikasi diri yang lebih rendah menyebabkan stres akademik yang lebih tinggi pada siswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Nashori yang berjudul "Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi," yang juga menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri memiliki dampak yang merugikan terhadap stres akademik pada mahasiswa farmasi [14].

Dalam penelitiannya, Hamzah dan Hamzah menemukan bahwa mahasiswa sangat rentan terhadap stres yang disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan akademik. Stres yang dialami oleh siswa terutama disebabkan oleh tekanan kehidupan sehari-hari dan tanggung jawab akademis. Stres akademik yang tinggi dapat

menyebabkan kecenderungan mudah marah dan tidak fokus pada kegiatan proses belajar dan dapat memicu perilaku negatif, seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan narkoba [28]. Oleh karena itu, manajemen stres sangat penting dan perlu ditingkatkan untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Manajemen stres akademik dapat ditingkatkan dengan meningkatkan religiusitas [14].

Religiusitas adalah suatu keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan manusia, dan hanya kepada-Nya manusia merasa bergantung dan berserah diri. Religiusitas juga merupakan salah satu faktor yang dapat menjauhkan manusia dari perasaan cemas, tegang, dan depresi [29]. Siswa yang melaksanakan ritual keagamaan mereka, baik itu sholat, doa, atau ibadah lainnya, individu harus memusatkan pikiran dan perhatian mereka kepada Tuhan, yang memungkinkan individu untuk berkonsentrasi. Oleh karena itu, pelaksanaan ritual keagamaan memungkinkan mahasiswa untuk berkonsentrasi atau meningkatkan konsentrasinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roosniawati dan Hatta dengan judul "Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Stres Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19" yang menyatakan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap stres sebesar 4,6% dengan signifikansi sebesar 0,002 [30].

Ansyah, Paryontri, dan Affandi juga menjelaskan dalam penelitian mereka bahwa mendengarkan atau membaca Surat Al-Fatihah dan memahami maknanya dapat secara efektif mengurangi stres akademik. Hal ini sering kali mendorong individu untuk memahami diri mereka sendiri melalui prinsip-prinsip psikologis, sehingga memungkinkan mereka untuk mendapatkan kontrol dan pengaturan diri [31]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ansyah, Muassamah, dan Hadi terkait tadabbur surat Al-Insyirah. Tadabbur surat Al-Insyirah membantu mahasiswa mengurangi pikiran-pikiran negatif akibat stres seperti cemas, khawatir, takut, kecewa, sensitif, putus asa, kurang percaya diri, dengan pikiran-pikiran positif dari aspek-aspek psikologis yang terkandung dalam surat Al-Insyirah, yaitu optimis, sabar, tenang, tawakal, dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Pikiran-pikiran positif tersebut akan membantu mahasiswa lebih adaptif dalam menghadapi stres [32].

Efikasi diri juga dapat mempengaruhi tingkat stres akademik. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan dimana individu merasa mampu atau tidak dalam menghasilkan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura mengungkapkan bahwa tindakan atau perilaku yang muncul dipengaruhi oleh keyakinan individu tentang kemampuannya yang akan menghasilkan bagaimana memilih tindakan dalam menghadapi situasi tertentu, besarnya usaha yang dilakukan, seberapa lama individu bertahan dari rintangan atau kegagalan, ketahanan individu ketika bangkit dari kegagalan [33].

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi selama proses belajarnya akan mampu menangani tugas-tugas belajar yang diberikan oleh guru secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan hasil yang diinginkannya. Ketika dihadapkan pada tekanan atau situasi yang sulit, siswa tersebut akan cenderung mencari jalan keluar untuk menghadapinya sehingga siswa akan memiliki stres akademik yang relatif rendah [24].

Hal ini sejalan dengan penelitian Utami, yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa sebesar 22% [25]. Oleh karena itu, membangun efikasi diri seperti mengatur waktu untuk kegiatan akademik dan non akademik, mengklasifikasikan tugas-tugas akademik dari tingkat kesulitan rendah, sedang hingga tinggi dan juga dapat mengikuti seminar atau edukasi mengenai pengenalan diri yang lebih dalam agar dapat mengetahui seberapa besar rasa percaya diri atau tingkat keyakinan terhadap dirinya sendiri [34]. Di samping komitmen dan motivasi terhadap tugas-tugas akademis, faktor-faktor ini berkontribusi pada rasa percaya diri siswa dalam menangani tanggung jawab mereka sehari-hari. Sebagai hasilnya, mahasiswa akan terbenam dalam lingkungan yang adaptif, meningkatkan prospek mereka untuk mencapai kesuksesan akademik dan, secara potensial, prestasi pribadi [35].

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada kriteria responden yang dipilih oleh peneliti, antara lain usia 18-25 tahun dan beragama Islam. Sehingga peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat meneliti responden pada usia dan agama yang berbeda. Hal ini bertujuan agar penelitian selanjutnya mendapatkan data secara komprehensif atau menyeluruh.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan terbalik yang substansial antara religiusitas dan efikasi diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, baik secara individu maupun kolektif, dengan stres akademik. Oleh karena itu, mahasiswa didorong untuk meningkatkan religiusitas dan efikasi diri mereka melalui praktik-praktik seperti berdoa, membaca atau mendengarkan Al-Qur'an, mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang isinya, manajemen waktu yang efektif untuk kegiatan akademik dan non-akademik, mengorganisir tugas-tugas akademik, menghadiri seminar, dan kegiatan terkait lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi stres akademik, penelitian mengenai terapi atau intervensi yang dapat meningkatkan religiusitas dan efikasi diri, serta menggunakan sampel pada tingkat pendidikan dan usia yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para partisipan yang telah membantu menyumbangkan data, serta para dosen dari Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan arahan dan masukan dalam pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- [1] A. Nuryatin and S. Mulyati, "Analisis perilaku belajar mahasiswa," *Equilib. J. Penelit. Pendidik. dan Ekon.*, vol. 18, no. 01, pp. 77–89, 2021, doi: 10.25134/equi.v18i01.ABSTRACT.
- [2] M. C. Pascoe, S. E. Hetrick, and A. G. Parker, "The impact of stress on students in secondary school and higher education," *Int. J. Adolesc. Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 104–112, 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.
- [3] OECD, *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, vol. III, 2017.
- [4] G. Barbayannis, M. Bandari, X. Zheng, H. Baquerizo, K. W. Pecor, and X. Ming, "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19," *Front. Psychol.*, vol. 13, no. May, pp. 1–10, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
- [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, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0AFAKTOR>
- [6] S. A. Musabiq and I. Karimah, "Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa," *Insight J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 20, no. 2, pp. 75–83, 2018.
- [7] S. D. Gumanti, "Analisis faktor fisiologis dan motivasi belajar mempengaruhi prestasi belajar ekonomi siswa sma negeri kota padang stevani 1 desyta gumanti 2," *Econ. J. Econ. Econ. Educ.*, vol. 6, no. 2, pp. 106–111, 2018, doi: <http://dx.doi.org/10.22202/economica.2018.6.2.2615>.
- [8] Z. A. Green, F. Faizi, R. Jalal, and Z. Zadran, "Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19," *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 68, no. 8, pp. 1748–1755, 2022, doi: 10.1177/00207640211057729.
- [9] S. Jiang, Q. Ren, C. Jiang, and L. Wang, "Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem," *J. Affect. Disord.*, vol. 295, no. August, pp. 384–389, 2021, doi: 10.1016/j.jad.2021.08.085.
- [10] R. T. B. Harjuna and E. Magistarina, "Tingkat stress akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 3, pp. 10791–10798, 2021, [Online]. Available: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2034>
- [11] A. C. P. Harahap, D. P. Harahap, and S. R. Harahap, "Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19," vol. 3, no. 1, pp. 10–14, 2020, doi: <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>.
- [12] P. L. Fatimah, "Tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19," Universitas Muhammadiyah Malang, 2021. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/75642/>
- [13] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, and F. Feliana, "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, pp. 142–149, 2019, [Online]. Available: <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416/741>
- [14] V. R. Amalia and F. Nashori, "Religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa farmasi," *Psychosophia J. Psychol. Relig. Humanit.*, vol. 3, no. 1, pp. 36–55, 2021, doi: 10.32923/psc.v3i1.1702.
- [15] A. Hafsari, "Religiusitas dan stres akademik mahasiswa," Universitas Muhammadiyah Malang, 2020. [Online]. Available: http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- [16] Norani, S. Faridah, and M. Fadhila, "Gambaran religiusitas mahasiswa penyintas depresi," *Taujih J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 69–86, 2022, doi: <https://doi.org/10.21093/tj.v3i1.4796>.
- [17] F. Yola and F. Syafwar, "Religiusitas mahasiswa dan implikasinya terhadap program pelatihan kompetensi kepribadian calon konselor," *Al-Kaaffah J. Konseling Integr.*, vol. 1, no. 19, pp. 1–8, 2022.
- [18] I. Indria, J. Siregar, and Y. Herawaty, "Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru," *An-NAfs J. Fak. Psikol.*, vol. 13, no. 1, pp. 21–34, 2019.
- [19] Z. V. Rohmadani and R. Y. Setiyani, "Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, pp. 108–116, 2019.

- [20] O. Aronson, "Differential effects of religiosity on the mental health problems of adolescent natives and immigrants in Sweden: A three-wave longitudinal study," *Ment. Heal. Prev.*, vol. 27, p. 200242, 2022, doi: 10.1016/j.mhp.2022.200242.
- [21] S. Mulyadi, W. Rahardjo, and A. M. H. Basuki, "The Role of Parent-child Relationship, Self-esteem, Academic Self-efficacy to Academic Stress," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 217, pp. 603–608, 2016, doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.063.
- [22] S. Florina and L. Zagoto, "Efikasi diri dalam proses pembelajaran," *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 2, pp. 386–391, 2019, doi: <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.
- [23] I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa," *Cons. Berk. Kaji. Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, pp. 91–95, 2019, doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
- [24] J. J. Tamba and E. Santi, "Efikasi diri dengan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi covid-19," *Semin. Nas. "Memperkuat Kontribusi Kesehat. Ment. dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19 Tinj. Multidisipliner"*, no. April, pp. 136–142, 2021.
- [25] S. Utami, A. Rufaidah, and A. Nisa, "Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode April-Mei 2020," *Ter. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 20–27, 2020, doi: 10.26539/teraputik.41294.
- [26] R. Yeli, "Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," Universitas Ar-Raniry Banda Aceh, 2021. [Online]. Available: <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp/article/view/736>
- [27] F. Soraya, "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, 2020.
- [28] H. B and R. Hamzah, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 2, pp. 59–67, 2020, doi: 10.24269/ijhs.v4i2.2641.
- [29] A. V. Kirana and A. Rustam, "Religiusitas dan stres menghadapi ujian nasional pada siswa SMA kelas XII," *J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 3, no. 2, 2019, [Online]. Available: <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i2.354>
- [30] A. I. Roosniawati and M. I. Hatta, "Pengaruh religiusitas terhadap tingkat stres masyarakat pada masa pandemi COVID-19," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 190–196, 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i1.930.
- [31] E. H. Ansyah, R. A. Paryontri, and G. R. Affandi, "The effectiveness of counseling based on Al-Fatihah psychology to reduce academic stress in students during the covid-19 pandemic," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 11, no. 1, pp. 19–24, 2023, doi: 10.22219/jipt.v11i1.20941.
- [32] 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.
- [33] N. N. I. P. Wistarini and A. Marheni, "Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018," *J. Psikol. Udayana Ed. Khusus Psikol. Pendidik.*, pp. 164–173, 2019.
- [34] D. A. M. Sari and D. Rahayu, "Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 4, pp. 741–751, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i4.8722.
- [35] U. P. Supervía, S. C. Bordás, and Q. A. Robres, "The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence," *Learn. Motiv.*, vol. 78, no. April, 2022, doi: 10.1016/j.lmot.2022.101814.

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.