

Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Marhamah, Musfichin

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: marhamahhanafi04@gmail.com

Abstract

Academic stress is a depressed situation that individuals get from the academic field. Academic stress can be experienced by students, including final year college students. This study uses quantitative research methods with regression model analysis. The population of this research is the final year college students of the Faculty of Ushuluddin and Humanities UIN Antasari Banjarmasin with a research sample of 86 people that selected using simple random sampling technique. The results of this study indicate that there is a positive religious coping effect 0.011 ($p < 0.05$) and a value contribution of 7.4% on the academic stress of final year college students of the Faculty of Ushuluddin and Humanities and a negative religious coping effect 0.000 ($p < 0.05$) and a value contribution of 36.6% and they simultaneously on academic stress of final year college students of the Faculty of Ushuluddin and Humanities with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) and a value contribution of 36.9%.

Keywords: Academic Stress, Final Year College Student, Religious Coping

Abstrak

Stres akademik adalah keadaan tertekan yang didapat individu dari bidang akademik. Stres akademik bisa dialami oleh peserta didik termasuk mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis model regresi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan sampel penelitian berjumlah 86 orang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh koping religius positif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan taraf signifikansi sebesar 0,011 ($p < 0,05$) dan sumbangan nilai sebesar 7,4% dan koping religius negatif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan sumbangan nilai sebesar 36,6% serta keduanya secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan sumbangan nilai sebesar 36,9%.

Kata kunci: Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Koping Religius

Setiap orang pasti pernah mengalami tekanan atau stres baik stres ringan maupun berat, tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan karena adanya keadaan yang penuh tekanan yang biasa disebut dengan *stressor*. Tekanan dan beban dalam perkuliahan dapat menyebabkan stres. Pembelajaran akademik merupakan salah satu sumber stres terpenting di antara peserta didik di seluruh dunia dan tampaknya cukup parah di negara-negara Asia (Sun dkk., 2011). Stres yang terjadi di lingkungan akademik yaitu stres akademik. Stres akademik adalah suatu tanggapan dari tuntutan yang berlebihan dan pekerjaan yang harus diselesaikan oleh peserta didik (Olejnik & Holschuh, 2016). Tanda-tanda stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang terlihat pada perilakunya adalah terdapat perasaan negatif yang dirasakan seperti mudah lelah, gugup, gelisah, takut dan khawatir di kampus ataupun di rumah. Selain itu, tanda lainnya yaitu adanya keinginan membagikan beban atau kesulitan yang dirasa dengan individu lain, kerap menderita gangguan tidur, penurunan pada nafsu makan, kerap menangis tanpa alasan yang jelas, dan terdapat keinginan untuk pulang ke rumah (Zuama, 2014). Pemicu stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah ujian, menulis tulisan ilmiah, takut berbicara di khalayak umum, prokrastinasi atau mengundur waktu pengerjaan tugas, dan adanya standar akademik yang tinggi. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tulisan ilmiah sebagai syarat kelulusan yang disebut dengan skripsi yang mana untuk menyelesaikan skripsi memerlukan waktu yang cukup lama (Saputra dkk., 2021). Hal tersebut juga menjadi salah satu pemicu stres akademik mahasiswa tingkat akhir terlebih jika mahasiswa tingkat akhir menunda pengerjaan skripsinya.

Pada dasarnya ketika mahasiswa mengalami stres maka mereka akan mencari cara untuk mengatasinya yaitu dengan cara yang benar atau tidak benar. Cara untuk mengatasi stres tersebut disebut dengan *coping*. Mengatasi stres bisa dengan cara positif maupun negatif. Strategi coping yang positif yaitu dengan melakukan upaya-upaya yang jelas agar menghilangkan penyebab stres, memikirkan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, fokus pada apa yang perlu dilakukan untuk memecahkan masalah, mendekatkan diri kepada Tuhan atau biasa disebut dengan coping religius (Indria dkk., 2019). Berdasarkan penelitian Supradewi memperlihatkan bahwa secara signifikan terdapat korelasi negatif diantara coping religius dengan stres mahasiswa, dimana makin tingginya coping religius yang dilakukan maka akan makin rendah tingkat stres yang alami, maupun sebaliknya

(Supradewi, 2019). Pargament, dkk menemukan bahwa koping religius melibatkan kepercayaan kepada Tuhan, mengenal Tuhan, melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan, serta mencari dukungan spiritual dengan orang lain (Ano & Vasconcelles, 2005).

Sebagai mahasiswa yang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi berbasis keislaman yaitu UIN Antasari Banjarmasin dan beragama Islam melakukan koping stres secara positif dengan mendekati diri kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* merupakan suatu hal yang sangat dianjurkan. Agama mempunyai kedudukan yang penting untuk mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi mahasiswa. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menyeru kepada manusia untuk menjadikan sholat serta sabar sebagai pertolongan akan setiap tekanan yang dialami. Hal ini tertera di dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'

Ayat tersebut memerintahkan untuk memohon pertolongan dengan Allah yaitu mengukuhkan jiwa lewat sabar dengan menahan diri dari hawa nafsu serta melakukan sholat dengan menghubungkan jiwa bersama Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan meminta kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* supaya dapat melewati segala kesulitan dan memikul seluruh beban (Shihab, 2011).

Salah satu fakultas di UIN Antasari Banjarmasin yang terkenal dengan keagamaannya yang mendalam adalah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, dimana perlu kita ketahui bahwa Ushuluddin sendiri berarti dasar agama dan kebanyakan mata kuliah di dalam fakultas tersebut memuat keagamaan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir pada fakultas tersebut, mereka merasa tertekan karena memiliki beban yang lebih besar daripada angkatan dibawahnya dalam hal akademik, mahasiswa tingkat akhir harus dihadapkan dengan desain operasional skripsi, KKN, ujian komprehensif dan juga penyusunan skripsi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora menjadikan mereka mencari cara untuk mengatasi stres tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berminat untuk meneliti lebih jauh serta luas mengenai pengaruh koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Metode

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis model regresi. Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang berjumlah 86 orang, dengan populasi berjumlah 591 mahasiswa tingkat akhir. Sampel yang diteliti di sini diperoleh melalui teknik *simple random sampling* dan ditetapkan memakai penghitungan dari Slovin dengan taraf kesalahan 10%. Terdapat dua skala psikologi dalam penelitian ini yaitu koping religius yang terbagi menjadi dua yakni koping religius positif dan koping religius negatif serta skala stres akademik. Skala koping religius disusun berdasarkan teori dari Aflakseir dan Coleman dengan tiga aspek koping religius positif yakni *religious practice* (praktik keagamaan), *benevolent reappraisal* (penilaian masalah secara positif), dan *active religious coping* (koping religius aktif) serta dua aspek koping religius negatif yakni *Negative feeling toward God* (perasaan negatif terhadap Tuhan) dan *passive religious coping* (koping religius pasif) (Aflakseir & Coleman, 2011). Adapun skala stres akademik disusun berdasarkan teori stres dari Sarafino dan Smith yang disesuaikan dengan bidang akademik dengan 4 aspek yaitu aspek *biologis, kognitif, emosi dan perilaku sosial* (Sarafino & Smith, 2011).

Analisis data dalam penelitian ini memakai analisis data regresi linier berganda, dimana teknik ini dipakai dalam upaya mencari tahu keberpengaruhannya dua variabel bebas pada variabel terikat. Analisis data dibantu oleh *software Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 23.0 for Windows*.

Hasil

Uji Asumsi Dasar

Berdasarkan uji normalitas diketahui hasil yaitu data tersebar secara normal, hal tersebut dapat dilihat dari sebaran skor residual variabel terikat (Y) ($D(86)=0,060$, $p=0,200$) dimana $0,200 > 0,05$ dan *standardized* variabel bebas (X_1 & X_2) ($D(86)=0,070$, $p=0,200$) dimana $0,200 > 0,05$. Melalui hasil uji linearitas diketahui bahwa *p value* di dalam tabel *deviation from linearity* yaitu sebesar $0,613 > 0,05$, artinya terdapat hubungan linier antara variabel koping

religius positif dan variabel stres akademik. Hal ini dapat menentukan bahwa terdapat hubungan yang linier antar kedua variabel tersebut, ini berarti bahwa adanya perubahan pada variabel koping religius cenderung mempengaruhi variabel stres akademik juga.

Uji Asumsi Klasik

Pada hasil uji multikolenieritas menunjukkan bahwa nilai VIF untuk kedua variabel 1,147 dimana $1,147 < 5$ artinya pada model regresi tidak ditemukan masalah multikolinieritas atau tidak terdapat hubungan linier antar variabel bebas dalam model regresi. Pada uji heteroskedastisitas nilai signfikansi sebanyak $0,572 > 0,05$. Hal tersebut berarti di antara variabel koping religius positif dengan *Unstandardized Residual* tidak ditemukan persoalan heteroskedastisitas. Pada variabel koping religius negatif, nilai signfikansi sebesar $0,676 > 0,05$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa di antara variabel koping religius negatif dengan *Unstandardized Residual* tidak ada persoalan heteroskedastisitas.

Kriteria Kategorisasi Skala

Untuk menempatkan responden penelitian ke dalam suatu kelompok berdasarkan tingkatan maka dibuatlah kategorisasi dari tiap-tiap variabel dalam penelitian ini. Berikut tabel penjabaran mengenai kategorisasi koping religius positif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:

Tabel 1

Kriteria Kategorisasi Skala Koping Religius Positif

| Kategori | Norma | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------|--------|-----------|------------|
| $X < 42,81625$ | Rendah | 6 | 7% |
| $42,81625 \leq X < 55,34655$ | Sedang | 67 | 77,9% |
| $X \geq 55,34655$ | Tinggi | 13 | 15,1% |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat koping religius positif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan kategori rendah berjumlah 6 orang (7%), kategori sedang berjumlah 67 orang (77,9%) dan tinggi berjumlah 13 orang (15,1%). Selanjutnya, berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai kategorisasi koping religius negatif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:

Tabel 2

Kriteria Kategorisasi Skala Koping Religius Negatif

| Kategori | Norma | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------|--------|-----------|------------|
| $X < 12,92353$ | Rendah | 12 | 14% |
| $12,92353 \leq X < 21,17647$ | Sedang | 66 | 76,7% |
| $X \geq 21,17647$ | Tinggi | 8 | 9,3% |

Pada tabel 2 dapat dilihat hasil dari tingkat koping religius negatif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yaitu kategori rendah berjumlah 12 orang (14%), kategori sedang berjumlah 66 orang (76,7%) dan tinggi berjumlah 8 orang (9,3%). Selanjutnya, berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai kategorisasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:

Tabel 3

Kriteria Kategorisasi Skala Stres Akademik

| Kategori | Norma | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------|--------|-----------|------------|
| $X < 63,29846$ | Rendah | 13 | 15,1% |
| $63,29846 \leq X < 88,81774$ | Sedang | 59 | 68,8% |
| $X \geq 88,81774$ | Tinggi | 14 | 16,3% |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat hasil tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yaitu kategori rendah

berjumlah 13 orang (15,1%), kategori sedang berjumlah 59 orang (68,8%) dan tinggi berjumlah 14 orang (16,3%).

Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan uji analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat sebelum melakukan analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil dari analisis regresi linier sederhana antara variabel koping religius positif terhadap variabel stres akademik didapatkan nilai signifikansi 0,011 dimana p lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara koping religius positif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Berikut tabel hasil uji analisis regresi sederhana antara variabel koping religius positif terhadap variabel stres akademik:

Tabel 4
Analisis Regresi Linier Sederhana Koping Religius Positif Terhadap Stres Akademik

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error the Estimate |
|-------|--------------------|----------|-------------------|-------------------------|
| 1 | 0,272 ^a | 0,074 | 0,063 | 12,35081 |

Berdasarkan tabel 4 ditemukan hasil R square senilai 0,074, itu memberitahu kita bahwa variabel koping religius positif mempunyai pengaruh sebesar 7,4% pada variabel stres akademik.

Hasil uji analisis regresi linier sederhana menerangkan bahwa nilai signifikansi variabel koping religius positif mencapai angka 0,011 yang lebih kecil dari 0,05. yang artinya terdapat pengaruh antara koping religius negatif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Berikut tabel hasil uji analisis regresi sederhana antara variabel koping religius negatif terhadap variabel stres akademik:

Tabel 5
Analisis Regresi Linier Sederhana Koping Religius Negatif Terhadap Stres Akademik

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error the Estimate |
|-------|--------------------|----------|-------------------|-------------------------|
| 1 | 0,605 ^a | 0,366 | 0,358 | 10,22021 |

Berdasarkan tabel 5 ditemukan nilai R Square 0,366. Itu berarti variabel coping religius negatif memiliki 36,6% pengaruh pada variabel stres akademik. Adapun hasil uji analisis regresi linier berganda ditemukan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh coping religius positif dan coping religius negatif secara simultan atau secara bersama-sama terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Berikut tabel hasil uji analisis regresi berganda:

Tabel 6
Analisis Regresi Linier Berganda

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error the Estimate |
|-------|--------------------|----------|-------------------|-------------------------|
| 1 | 0,608 ^a | 0,369 | 0,354 | 10,25307 |

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa R Square sebesar 0,369 yang dapat diartikan bahwa coping religius positif dan coping religius negatif memiliki pengaruh terhadap stres akademik sebesar 36,9%, sedangkan 63,1% dipengaruhi oleh variabel penelitian lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Sarafino dan Smith mengemukakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan individu terhadap lingkungan yang menantang secara fisik atau psikologis. Stres bukan hanya sekedar sebuah stimulus atau sebuah respon melainkan sebuah proses dari individu yang dapat berpengaruh terhadap dampak dari pemicu stres melalui strategi perilaku, kognitif dan emosi (Sarafino & Smith, 2011). Stres dapat terjadi pada siapa saja tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir. Stres yang biasa dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah stres akademik. Stres akademik adalah tekanan yang didapat oleh peserta didik di bidang akademik, dimana peserta didik merasa bahwa tekanan tersebut melebihi batas kemampuan

yang dimilikinya. Saat stres akademik terjadi pada pelajar, pada dasarnya pelajar mencari cara untuk mengatasinya. Cara untuk mengatasi stres disebut koping. Dari berbagai mekanisme koping yang bisa dilakukan, koping religius bisa menjadi salah satu yang dapat mahasiswa lakukan. Koping religius adalah cara mengatasi tekanan atau stres yang dihadapi individu dengan pendekatan religiusnya atau keyakinannya.

Adapun untuk menjawab rumusan masalah yang pertama mengenai tingkat koping religius positif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Dapat dilihat dari hasil kategorisasi variabel koping religius positif dimana terdapat 6 orang mahasiswa berada pada kategori koping religius positif yang rendah, 67 orang pada kategori sedang dan 13 orang pada kategori tinggi. Dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat koping religius positif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada pada kategori sedang.

Untuk menjawab rumusan masalah kedua mengenai tingkat koping religius negatif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Dapat dilihat pada hasil kategorisasi variabel koping religius negatif terdapat 12 orang mahasiswa pada kategori rendah, 66 orang mahasiswa pada kategori sedang dan 8 orang mahasiswa pada kategori tinggi. Dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat koping religius negatif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada pada kategori sedang. Hanya 6 orang mahasiswa yang memiliki koping religius positif yang rendah dengan persentase 7% dan 8 orang yang memiliki koping religius negatif yang tinggi dengan persentase 9,3%. Dari hasil tersebut terlihat bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki koping religius positif sedang dan tinggi serta lebih banyak mahasiswa yang memiliki koping religius negatif yang rendah dan sedang. Menurut peneliti hal ini dikarenakan pengetahuan agama yang cukup baik dari mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dimana nilai-nilai keagamaan lebih dikedepankan di fakultas ini yang dapat dilihat dari visi, misi, dan tujuan fakultas serta program studi di dalamnya. Hal tersebut berkaitan dengan pernyataan Pargament yaitu pendidikan adalah salah satu faktor tinggi rendahnya koping religius seseorang dimana jika individu tersebut mendapatkan pengajaran positif mengenai keagamaan maka ia akan menerapkan strategi koping berdasarkan keagamaan untuk menyelesaikan situasi negatif dalam hidupnya. Selain pendidikan, terdapat faktor lain yang mempengaruhi penggunaan

koping religius seseorang yaitu usia dan pengalaman. Menurut Pargament, kedewasaan seseorang mempengaruhi tingkat koping religiusnya, dimana orang yang lebih dewasa memiliki koping religius yang lebih baik, dan orang yang punya pengalaman keagamaan seperti melaksanakan ritual ibadah dapat merasakan manfaat dari rutinitas yang menyebabkan individu terpengaruh untuk melakukan ibadah (Shabrina, 2017).

Untuk menjawab rumusan masalah ketiga tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora ditemukan bahwa terdapat 13 orang mahasiswa masuk ke dalam kategori stres akademik rendah, 59 orang mahasiswa masuk ke dalam kategori stres akademik sedang dan 14 orang mahasiswa masuk ke dalam stres akademik kategori tinggi. Dari hasil tersebut diketahui hanya sedikit mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori tinggi yaitu hanya 14 orang dengan persentase 16,3%. Kategori terbanyak masuk ke dalam stres akademik kategori sedang dengan persentase 68,6%, hal ini diartikan cukup baik karena stres akademik yang dialami mahasiswa cenderung tidak berlebihan dan tidak berkepanjangan. Dalam penelitian Azmy dkk pada tahun 2017 menyatakan bahwa tingkat stres akademik dengan kategori sedang menunjukkan sebagian besar peserta didik cukup mampu mengelola stres akademik yang dialaminya. Dalam penelitian Safira dan Hartati pada tahun 2021 menyatakan bahwa tingkat stres akademik dengan kategori sedang menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik cukup merasakan gejala-gejala stres akademik (Safira & Hartati, 2021).

Dari segi hipotesis, tersedia 3 hipotesis kerja (H_a) yang diterima. Uji hipotesis pertama memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh antara koping religius positif dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan sumbangan nilai sebesar 7,4%. Hal tersebut dapat dilihat dari $0,011 < 0,05$ atau p value lebih kecil dari 0,05. Selain itu, antara variabel koping religius dan variabel stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan, dimana jika mahasiswa memiliki tingkat koping religius positif yang tinggi maka akan rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Pernyataan bahwa koping religius yang positif berpengaruh pada rendahnya tingkat stres seseorang adalah pernyataan yang diajukan oleh Aflakseir dan Coleman, dan inilah yang berhasil diamati dari hasil penelitian ini. Penelitian lain yang berjudul Hubungan Koping Religius Positif dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Penghafal A-Qur'an Universitas Sebelas Maret oleh

Mardhatillah menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara variabel koping religius positif sebesar 16,2% terhadap variabel *psychological well-being*.

Selain itu, terdapat hubungan positif antara koping religius positif dengan *psychological well-being* yakni jika tingkat koping religius positif tinggi maka tingkat *psychological well-being* seseorang juga tinggi (Mardhatillah, 2020). *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif dengan stres seseorang yang dibuktikan dalam penelitian Damariyanti dkk yang menunjukkan bahwa jika kesejahteraan psikologis seseorang tinggi maka tingkat stres yang dialami rendah (Damariyanti dkk., 2020). Penelitian lain berjudul Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru menunjukkan bahwa secara signifikan ada korelasi negatif di antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kesabaran mahasiswa yang tinggi mampu mengurangi tingkat stres akademik (Indria dkk., 2019). Sabar merupakan salah satu koping religius positif yang sering dilakukan oleh umat Islam. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menyeru kepada hamba-Nya untuk menjadikan sholat dan sabar sebagai pertolongan akan setiap tekanan (stres) yang dialami, seruan tersebut bisa ditemukan pada Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 45.

Pada hipotesis kedua dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara koping religius negatif (kebalikan koping positif) terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Koping religius negatif memiliki pengaruh sebesar 36,6% terhadap stres akademik mahasiswa. Hal itu dapat dilihat dari $0,000 < 0,05$ dimana *p value* lebih kecil dari 0,05. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara koping religius negatif dengan stres akademik mahasiswa yang artinya semakin tinggi tingkat koping religius maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,605. Menurut Aflakseir dan Coleman, koping religius negatif akan membuat individu memiliki kepercayaan diri rendah dan merasa bahwa hidup tidak memiliki makna dan mempengaruhi tingginya stres individu (Aflakseir & Coleman, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Mumbaasithoh yang berjudul Hubungan Koping Religius dengan Stres pada Narapidana Non Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan terdapat

hubungan positif antara coping religius negatif dengan stres pada narapidana yang bermakna bahwa jika tingkat coping religius negatif tinggi maka tinggi pula stres yang dihadapi oleh narapidana (Mumbaasithoh, 2017).

Pada uji hipotesis ketiga didapatkan bahwa nilai signifikan variabel coping religius positif, coping religius negatif dan stres akademik sebesar 0,000 yakni $0,000 < 0,05$ atau *p value* lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat pengaruh coping religius positif dan coping religius negatif secara bersama-sama terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan sumbangan nilai 36,9% sedangkan 63,1% dipengaruhi oleh variabel penelitian lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa menurut Yusuf dan Yusuf dalam penelitiannya yaitu *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orang tua (Yusuf & Yusuf, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Shabrina yang membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan coping religius terhadap stres menantu perempuan yang tinggal bersama mertua dimana coping religius memberikan pengaruh sebesar 20,5% terhadap stres yang dialaminya (Shabrina, 2017). Hasil penelitian lain dengan judul Stres Mahasiswa Ditinjau dari Coping Religius oleh Supradewi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif secara signifikan diantara coping religius dengan stres mahasiswa yang berarti makin tingginya tingkat coping religius mahasiswa maka makin rendah stres yang ia alami (Supradewi, 2019). Penelitian lain juga memperlihatkan hasil yang sejalan, pada penelitian Ningsih yaitu a antara stres akademik dan coping religius memiliki korelasi negatif yang signifikan (Ningsih, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai pengaruh coping religius terhadap stres akademik maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh coping religius positif dan coping religius negatif secara bersama-sama terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan sumbangan nilai 36,9% sementara 63,1% diberi pengaruh oleh variabel lainnya yang bukan merupakan bagian yang diuji dalam penelitian ini. Adanya pengaruh dapat dilihat dari $0,000 < 0,05$ (taraf signifikansi atau $p < 0,05$).

Adapun tingkat koping religius positif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora kategori rendah sebesar 7% atau 67 orang, kategori sedang sebesar 77,9% atau 67 orang dan kategori tinggi sebesar 15,1% atau 13 orang. Sedangkan tingkat koping religius positif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora kategori rendah sebesar 7% atau 67 orang, kategori sedang sebesar 77,9% atau 67 orang dan kategori tinggi sebesar 15,1% atau 13 orang. Serta tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora kategori rendah sebesar 15,1% atau 13 orang, kategori sedang sebesar 68,6% atau 59 orang dan kategori tinggi sebesar 16,3% atau 14 orang.

Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat koping religius positif yang tinggi maka akan rendah stres akademik yang dialaminya. Sementara, jika mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat koping religius positif yang rendah maka akan tinggi stres akademik yang dialaminya. Dengan begitu, saran dari peneliti adalah untuk selalu mendekati diri kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dan mengurangi perasaan negatif terhadap Allah *Subhanahu wa Ta'ala* agar terlepas dari perasaan tertekan dalam menghadapi permasalahan di akademik. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa koping religius positif dan koping religius negatif secara bersama-sama mempunyai pengaruh terhadap stres akademik sebanyak 36,9% sementara 63,1% diberi pengaruh oleh variabel lainnya yang bukan merupakan bagian yang diuji dalam penelitian ini, maka alangkah baiknya agar melaksanakan penelitian dengan variabel lainnya yang bisa mempengaruhi stres akademik mahasiswa.

Referensi

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, VI(1), 44–61.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Damariyanti, M., Retnomati, S., Puspitawati, I., & Rahardjo, W. (2020). Memahami Koping Religius dan Kesejahteraan Psikologis pada Suami Istri. *UG Jurnal*, 14, 37–46.
- 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.

- Mardhatillah, M. A. (2020). *Hubungan Koping Religius Positif dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Penghafal A-Qur'an Universitas Sebelas Maret* [Skripsi]. Universitas Sebelas Maret.
- Mumbaasithoh, L. (2017). *Hubungan Koping Religius dengan Stres pada Narapidana Non Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta* [Skripsi]. UIN Sunan Kalijaga.
- Ningsih, W. (2021). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Koping Religius Remaja Madya di Desa Solokanjeruk Kabupaten Bandung Selama Masa Pandemi Covid-19* [Skripsi]. Universitas 'Aisyiyah.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! : How to Study, Survive, and Succeed in College* (4 ed.). Ten Speed Press.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*. 8(1), 125–136.
- Saputra, E., Suarni, W., & Marhan, C. (2021). Lotus of Control dan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 224–233.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7 ed.). John Willey & Sons.
- Shabrina, F. N. (2017). *Pengaruh Koping Religius terhadap Stres Menantu Perempuan yang Tinggal Bersama Ibu Mertua* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Shihab, M. Q. (2011). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Cet. IV, Vol. 1). Lentera Hati.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *PYSCHO IDEA*, 17(1), 9–22.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02).
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2).

| Submit | Review | Revisi | Diterima | Publish |
|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 2022-05-011 | 2025-02-07 | 2025-03-12 | 2025-04-10 | 2025-04-22 |

Marhamah, Musfichin

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: marhamahhanafi04@gmail.com