



RELIGIUSITAS, EFIKASI DIRI, DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI

Vicky Rizki Amalia*

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia
vickyrizkiamalia@uui.ac.id

H. Fuad Nashori

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia
fuadnashori@uui.ac.id

Abstract

Academic stress can cause physical problems such as fatigue which can affect student learning processes and motivation. To minimize academic stress, it is necessary to know the factors that influence academic stress in students. Several studies have shown that the higher the level of religiosity and self-efficacy, the lower the level of academic stress. This study aimed to observe the correlation of religiosity and self-efficacy with the academic stress among students at Pharmaceutical Major. 250 active students of pharmacy were involved as the subject in Universitas "Y" in Yogyakarta. The data collection method used in this study was the scale including the religiosity scale made by Nashori (2012), General Self-efficacy Scale has been adapted into Indonesia Language by Born, Schwarzer, and Jerusalem (1995), and Student Academic Stress Scale adapted into Indonesia Language by Wulandari (2018). The data in this study were analyzed using the correlation of product moment Pearson and doubled regression analysis used the SPSS 16.00 program for Windows. The results of this study showed that religiosity and self-efficacy was negatively correlated with the academic stress of students at pharmacy major. Religiosity and self-efficacy individually and simultaneously had a contribution to 17,1% towards the academic stress of pharmacy students.

Keywords: academic stress; pharmacy students; self-efficacy; and religiosity.

Abstrak

Stres akademik dapat menyebabkan gangguan fisik berupa kelelahan yang dapat mempengaruhi proses dan motivasi belajar mahasiswa. Untuk meminimalisasi stres akademik, perlu diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiositas dan efikasi diri, maka tingkat stres akademik semakin rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiositas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan farmasi. Subjek dalam penelitian ini adalah 250 mahasiswa aktif jurusan farmasi di Universitas "Y" di Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang meliputi skala religiositas yang disusun Nashori (2012), General Self-efficacy Scale yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Born, Schwarzer, dan Jerusalem (1995), dan Student Academic Stress Scale yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Wulandari (2018). Data dalam penelitian ini dianalisis dengan korelasi product moment Pearson dan analisis regresi ganda menggunakan bantuan program SPSS 16.00 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiositas dan efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa farmasi. Religiositas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Religiositas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki sumbangan sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi.

Kata kunci: efikasi diri; mahasiswa farmasi; religiositas; dan stres akademik.

* Corresponding Author

PENDAHULUAN

Profesi apoteker adalah profesi tenaga kesehatan yang melaksanakan *pharmaceutical care* (pelayanan kefarmasian) dan bertanggung jawab dalam terapi obat untuk mencapai hasil terapi yang diharapkan, yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup pasien (Ardiningtyas, Marchaban, Kusnanto, & Fudholi, 2017). Jenjang pendidikan yang harus ditempuh untuk menjalani profesi di bidang apoteker dapat dimulai dari sekolah menengah kejuruan farmasi atau program studi farmasi di perguruan tinggi. Mahasiswa yang mengambil program studi farmasi strata satu dibebani sekitar 145 sks yang mencakup banyak mata kuliah dan praktikum (Program Studi Farmasi UII, 2017).

Menurut Rusdi (2015), beban mata kuliah dan praktikum yang dijalani mahasiswa farmasi dapat memicu kejenuhan dan perasaan tertekan yang disebut stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa pada umumnya, termasuk mahasiswa farmasi, saat menjalani proses perkuliahan dan praktikum disebut stres akademik. Hal tersebut merujuk pada pada hasil penelitian Sun dan Zorah (2015) yang menemukan bahwa sumber stres secara umum yang dialami oleh mahasiswa farmasi bersumber dari kegiatan akademik.

Penelitian tentang tingkat stres akademik program studi Farmasi di Universitas "Y" belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari (2018) meneliti tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik tinggi (22,72%) dan sangat

tinggi (20%). Kedokteran dan Farmasi merupakan jurusan dengan bidang yang sama, yaitu bidang medis, sehingga ada kemungkinan mahasiswa jurusan Farmasi di Universitas "Y" juga mengalami stres akademik yang tinggi.

Fenomena tentang tingginya stres akademik pada mahasiswa Jurusan Farmasi dapat diketahui dari hasil penelitian Zamroni (2015). Prevalensi tingkat stres akademik mahasiswa di UIN Malang 16,2% kategori tinggi, 70,5% kategori sedang, dan 13,3% kategori rendah. Kategori tinggi didominasi oleh mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam (36,7%), *Al-Ahwal Al-Syakhsiyah* (30%), Fisika (26,6%), Farmasi (23,3%), dan Manajemen (23,3%). Dari data di atas, diketahui bahwa salah satu jurusan yang mendominasi tingkat stres akademik yang tinggi adalah jurusan farmasi. Stres akademik mahasiswa jurusan farmasi di UIN Malang lebih tinggi dibandingkan jurusan akuntansi, perbankan, bahasa dan sastra inggris, pendidikan bahasa arab, pendidikan MI, pendidikan dokter, kimia, dan hukum bisnis syari'ah.

Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan yang muncul berwujud respon negatif berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik juga dapat diartikan sebagai sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan perasaan-perasaan frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan dari orang tua untuk

prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban tugas dari dosen, dan lain-lain (Sarita & Sonia, 2015).

Aspek-aspek stres akademik, menurut Busari (2011), meliputi fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Pertama adalah aspek fisiologis yang ditandai dengan pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang terganggu. Gejala-gejala yang muncul pada umumnya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual. Kedua adalah aspek perilaku, perilaku yang muncul adalah ketidaksabaran, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit dan bekerja secara berlebihan. Ketiga adalah aspek kognitif yang ditandai dengan daya ingat mengalami kebingungan dalam frekuensi yang sering, munculnya pikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan membuat keputusan, sulit untuk menyelesaikan tugas, bersikap kaku dan sulit untuk berkonsentrasi. Keempat adalah aspek afektif yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, dan emosi yang meledak-ledak.

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan berbagai dampak negatif. Salah satu dampak yang dapat muncul adalah berupa gangguan kekebalan tubuh dan penyakit fisik yang dapat membahayakan tubuh (Wade & Tavriss, 2007). Stres akademik yang dirasakan mahasiswa juga dapat menyebabkan kelelahan dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018). Kelelahan yang dialami mahasiswa akibat stres akademik dapat mempengaruhi proses belajar (Stevani & Gumanti, 2018). Dampak negatif lain yang dapat muncul

akibat stres akademik adalah kecanduan *smartphone* (Hamrat dkk, 2019). Stres akademik juga mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018) dan dapat menyebabkan terhambatnya kinerja dan pengambilan keputusan (Sarita & Sonia, 2015).

Untuk meminimalisasi tingkat stres akademik mahasiswa, perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres akademik mereka. Menurut Santrock (2003), faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi faktor personal dan faktor akademik. Faktor personal yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa adalah kondisi jauh dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi atau finansial (pengelolaan keuangan dan uang saku), masalah yang muncul saat berinteraksi dengan teman dan lingkungan baru, serta masalah-masalah personal lainnya. Sedangkan faktor akademik yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa adalah perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan masalah-masalah akademik lainnya (Legiran, Azis & Bellinawati, 2015).

Selain itu, ada pendapat lain yang mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi (Yusuf & Yusuf (2020), penyesuaian diri (Erindana, Nashori, & Tasaufi, 2021), dan tawakkal (Refri, Syafitri, Putri, & Nashori, 2021). Sedangkan faktor eksternal adalah

dukungan sosial orangtua (Yusuf & Yusuf, 2021). Selain itu, menurut Bataineh (2013), ada faktor lain yang mempengaruhi stres akademik, yaitu religiositas.

Menurut Ancok dan Suroso (2018), religiositas adalah keyakinan individu untuk melaksanakan aktivitas beragama dan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Religiositas juga didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu untuk menaati aturan agama yang dianut serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk praktik ibadah (Ain & Fikriyah, 2020). Selain itu, menurut Zubairu dan Sakariyau (2016), religiositas adalah kekuatan komitmen seseorang terhadap ajaran Islam atau kekuatan iman seorang Muslim. Menurut Mahudin, Noor, Dzulkifli, dan Janon (2016), religiositas seseorang mencakup tiga tingkatan agama, yaitu tindakan jasmani atau aktivitas manusia (Islam), pikiran atau pemahaman tentang Tuhan (iman), dan semangat atau aktualisasi kebajikan dan kebaikan (ihsan).

Dimensi-dimensi religiositas dalam konteks Islam, menurut Ancok dan Suroso (2018), meliputi dimensi keyakinan atau akidah Islam, peribadatan atau ibadah, pengamalan atau akhlak, pengalaman atau ihsan, dan pengetahuan agama. Pertama adalah keyakinan untuk berpegang teguh terhadap sebuah pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut. Keyakinan tersebut dalam Islam disebut akidah Islam. Akidah Islam dapat dilihat dari seberapa besar tingkat keyakinan atau keimanan seorang muslim terhadap kebenaran agama Islam.

Kedua adalah ibadah atau praktik agama berupa ritual untuk melaksanakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang dilaksanakan oleh pemeluk agama tertentu dan ketaatan dalam melaksanakan ritual tersebut. Praktik tersebut dalam agama Islam adalah syari'ah. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kepatuhan seorang muslim dalam mengerjakan ibadah yang disyariatkan dan dianjurkan oleh agama Islam.

Ketiga adalah pengamalan atau akhlak. Tingkat pengamalan dapat dilihat dari bagaimana seorang muslim berperilaku yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agama Islam.

Keempat adalah pengalaman atau ihsan berupa pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang atau orang beragama yang melihat komunikasi dengan Tuhan dengan otoritas transendental, misalnya adalah perasaan dekat dengan Allah saat beribadah.

Kelima adalah ilmu pengetahuan agama. Ilmu pengetahuan agama seseorang dapat dilihat dari pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, kitab suci, ritus-ritus, dan tradisi sebuah agama.

Ilmu pengetahuan tentang agama Islam merupakan prasyarat bagi seorang muslim sebelum melakukan dimensi ibadah dan mengamalkan dimensi akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Ilmu agama harus dipelajari terlebih dahulu untuk mengetahui bagaimana melakukan ibadah sesuai syariah Islam dan berperilaku atau berakhlak sesuai ajaran agama Islam (Ancok & Suroso, 2018). Selanjutnya dimensi akidah, yaitu keyakinan atau keimanan seorang muslim terhadap kebenaran agama Islam.

Keimanan seorang individu kepada Allah SWT berpengaruh terhadap coping religius yang digunakan individu saat menghadapi masalah hidup yang dialami, seperti dijelaskan dalam ayat suci Al-Qur'an:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah: 153).

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa orang yang beriman menggunakan sholat dan sabar sebagai coping religius dalam menghadapi masalah hidup. Sholat merupakan bagian dari dimensi ibadah (Ancok & Suroso, 2018) dan sabar merupakan bagian dari dimensi akhlak (Sukino, 2018).

Sabar dan sholat khushyuk dapat dijadikan oleh mahasiswa sebagai penolong di saat mengalami masalah hidup seperti stres akademik. Saat mahasiswa sabar dalam menjalani beban tugas akademik yang sulit dan sholat dengan khushyuk untuk bertawakal kepada Allah, dari segi dimensi pengalaman, maka mahasiswa tersebut akan merasa dekat dengan Allah SWT (Ancok & Suroso, 2018) dan dapat memohon pertolongan Allah agar dapat menghadapi stres akademik yang dialami. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Indria, Siregar, dan Herawaty (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi akan mengalami stres akademik yang rendah. Lebih lanjut dijelaskan oleh Rohmadani dan Setiyani (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa aktivitas religius seperti melaksanakan sholat lima waktu tepat waktu, sholat sunah, puasa sunah,

membaca Al-Quran, dan mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian, dan kegiatan organisasi keislaman dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Selanjutnya Husnar, Saniah, dan Nashori (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tawakal berkorelasi negatif dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi tawakal pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Peran religiositas dalam menurunkan stres akademik mahasiswa adalah sebagai bagian dari coping dalam menghadapi stres akademik. Individu dapat menggunakan agama sebagai proses pertahanan untuk mengurangi tingkat stres akademik. Hal ini selaras dengan penelitian Supradewi (2019) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara coping religius dengan stres mahasiswa. Semakin tinggi coping religius, maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya. Semakin rendah coping religius, maka semakin tinggi stres yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya, hasil yang sama diketahui dari hasil penelitian Bataineh (2013) pada mahasiswa Fakultas Pendidikan di Universitas King Saud. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiositas (nilai religiositas, sholat, dan membaca Al-Qur'an) berhubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang religius mampu mengontrol stresor akademik selama masa studi mereka di universitas. Selain itu terdapat hasil penelitian Aftab, Naqvi, Al-Karasneh, dan Ghorri (2018) yang

menjelaskan bahwa aktivitas religius memiliki efek positif dalam mengurangi stres pada mahasiswa farmasi dan dapat membantu dalam meningkatkan kinerja akademik.

Faktor lain, selain religiositas, yang ikut mempengaruhi stres akademik adalah efikasi diri. Menurut Bandura (2006), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan. Efikasi diri juga didefinisikan oleh Wade dan Tavis (2007) sebagai keyakinan individu bahwa dirinya mampu meraih hasil yang diinginkan, seperti penguasaan suatu keterampilan baru atau mencapai suatu tujuan. Menurut Alwisol (2006), efikasi diri adalah persepsi individu terhadap diri sendiri mengenai seberapa bagus diri individu untuk dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Dalam konteks akademik, efikasi diri adalah kepercayaan siswa pada kemampuannya untuk berhasil melakukan kegiatan akademik pada tingkat yang diinginkan (Schunk, 1991).

Aspek-aspek dari efikasi diri, menurut Bandura (1997), adalah *level* (tingkatan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (generalitas). Aspek pertama adalah *Level* (tingkatan). *Level* adalah tingkat kesulitan dari suatu tugas atau tuntutan yang diterima individu. Tingkat kesulitan yang dirasakan antara individu satu dan lainnya berbeda-beda. Hal tersebut dapat dilihat dari keyakinan maupun apa yang dirasakan individu dalam menilai tingkat tugas yang diberikan. Kedua adalah *Strength*

(kekuatan). *Strength* adalah tingkat kepercayaan individu dalam menyelesaikan tugas atau tuntutan yang diterima. Kepercayaan tersebut dapat diukur dari seberapa besar individu memiliki kepercayaan terhadap kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya saat menyelesaikan tugas. Ketiga adalah *Generality* (Generalitas). *Generality* adalah keyakinan individu untuk dapat menilai kemampuan dirinya saat mengerjakan suatu kegiatan dan fungsi tertentu. Hal tersebut dapat dilihat dari modal kemampuan yang ditunjukkan (perilaku, kognitif, dan afektif), berbagai macam aktifitas, dan dalam berbagai situasi (Bandura, 1997).

Beberapa penelitian mendukung kaitan antara efikasi diri dan stres akademik. Penelitian Rusdi (2015) menunjukkan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres mahasiswa farmasi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa farmasi, begitu pula sebaliknya. Selain itu, terdapat hasil penelitian Wistarini dan Marheni (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa baru fakultas kedokteran. Lebih lanjut penelitian Avianti dkk (2021) menemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Menurut Arabzadeh dkk (2012), regulasi diri dapat mengurangi stres akademik melalui *self-efficacy* yang berperan sebagai variabel mediator.

Berdasarkan hasil penelitian Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020) diketahui bahwa *self efficacy* memberikan

pengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Self efficacy* berkorelasi negatif dengan stres mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* pada mahasiswa, maka stres akademik akan menurun.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa peran efikasi diri dalam menurunkan stres akademik adalah sebagai keyakinan yang dapat mendorong mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Mahasiswa yang yakin dan percaya pada kekuatan (*strength*) atau kemampuannya (*generality*) untuk berhasil melakukan kegiatan akademik dan yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan sesulit apapun tugas yang diberikan (*level*), maka akan mengalami stres akademik yang rendah. Hal ini didukung oleh penelitian Sim dan Moon (2015) yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat *self-efficacy* akademik yang tinggi mengalami lebih sedikit stres dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.

Penelitian-penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa religiositas dan efikasi diri masing-masing memiliki hubungan dan dapat memprediksi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Namun, religiositas dan efikasi diri secara bersama-sama juga memiliki hubungan dan dapat memprediksi tingkat stres akademik karena keduanya merupakan faktor internal yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Religiositas merupakan faktor internal dari diri individu yang mengacu pada keyakinan kepada Allah SWT. Orang yang religius akan beriman kepada Allah SWT. Ketika individu beriman

kepada Allah SWT, saat mengalami stres akademik, individu tersebut akan memasrahkan diri dengan cara beribadah kepada Allah. Ibadah yang dilakukan dapat menjadi koping religius untuk menurunkan stres akademik ketika dilakukan dengan khushyuk. Selanjutnya adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan faktor internal dari diri individu yang mengacu pada keyakinan diri bahwa individu tersebut mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Saat individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan, maka individu tersebut akan berusaha untuk mencapai keberhasilan akademik, sehingga stres akademik yang dialami akan rendah.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa religiositas dan efikasi diri merupakan faktor internal dari diri individu yang secara bersama-sama dapat menurunkan stres akademik. Hal ini selaras dengan penelitian Ruhamal (2015) yang menunjukkan bahwa religiositas dan *self efficacy* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa dengan sumbangan 35,3%, dengan masing-masing sumbangan sebesar 16,8% untuk variabel efikasi diri dan 18,5% untuk variabel religiositas. Namun penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti tentang hubungan antara religiositas dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa farmasi.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah religiositas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa farmasi. Selanjutnya dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah 1). Religiositas

memiliki hubungan negatif dengan stres akademik; 2). Efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik; 3). Religiositas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki hubungan negatif dengan stres akademik.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu variabel efikasi diri, religiositas, dan stres akademik. Variabel stres akademik sebagai variabel tergantung dan variabel religiositas dan efikasi diri sebagai variabel bebas.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di jurusan farmasi Universitas "Y" di Yogyakarta. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah 1). Beragama Islam; 2). Mahasiswa aktif; 3). Berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling* di mana teknik pengambilan sampelnya diambil dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu dan dengan jumlah kuota yang diinginkan. Pengumpulan data akan dihentikan jika telah memenuhi kuota sampel yang diinginkan (Anshori & Iswati, 2017). Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah 649 mahasiswa aktif jurusan farmasi Universitas "Y" di Yogyakarta. Berdasarkan rumusan Krejcie dan Morgan (1970), bila populasi berjumlah 650, maka sampel minimalnya adalah 242. Dalam penelitian ini jumlah sampel dibulatkan menjadi 250 mahasiswa.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala Religiositas, *General Self-efficacy Scale*, dan *Student Academic Stres Scale* (SASS).

Religiositas adalah skor yang diperoleh subjek penelitian setelah mengisi Skala Religiositas. Religiositas sendiri dapat diartikan keyakinan individu untuk melaksanakan aktivitas beragama dan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural (Ancok & Suroso, 2018). Dimensi-dimensi religiositas, menurut Ancok dan Suroso (2018), adalah akidah, ibadah, akhlak, ihsan, dan ilmu agama.

Variabel religiositas dalam penelitian ini akan diukur dengan skala religiositas yang disusun oleh Nashori (2012). Skala ini berjumlah 47 aitem, terdiri dari dua bagian yaitu skala R-1 yang terdiri dari 26 aitem favorable & 6 *unfavorable* aitem dan skala R-2 yang terdiri 15 aitem. Skala R-1 (yang mengukur aspek akidah, ibadah, akhlak, dan ihsan) menggunakan model skala Likert dengan lima pilihan tanggapan. Adapun alternatif jawaban dalam skala R-1 adalah SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), R (Ragu-ragu), TS (Tidak Sesuai), hingga STS (Sangat Tidak Sesuai). Cara skoring aitem *favorable*, jawaban SS diberi skor 5, S diberi skor 4, R diberi skor 3, TS diberi skor 2, dan STS diberi skor 1. Cara skoring aitem *unfavorable*, jawaban SS diberi skor 1, S diberi skor 2, R diberi skor 3, TS diberi skor 4, dan STS diberi skor 5.

Skala R-2 yang mengukur aspek pengetahuan dirumuskan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan multiple choice. Setiap pertanyaan diberi empat pilihan jawaban, dengan satu jawaban yang benar. Skor 1 diberikan jika jawaban benar dan skor 0 diberikan jika jawaban salah.

Skor religiositas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan dua skala. Masing-masing skala mengukur aspek dan cara skoring yang berbeda. Oleh karena itu, cara menggabungkan skor dari skala religiositas R1 dan R2 adalah dengan merubah total skor masing-masing skala menjadi *Z score* kemudian diubah menjadi *T score*. Setelah mendapatkan nilai *T score* pada masing-masing skala, skor kedua skala dapat digabungkan untuk melihat skor religiositas subjek pada penelitian ini.

Efikasi diri adalah adalah skor yang diperoleh subjek penelitian setelah mengisi skala *General Self-efficacy Scale*. Efikasi sendiri dapat diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, keyakinan tersebut dapat mempengaruhi individu untuk mencapai suatu tujuan dan memenuhi tanggung jawabnya (Bandura, 2006). Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah *level* (tingkatan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (generalitas).

Variabel efikasi diri dalam penelitian ini akan diukur dengan skala *General Self-efficacy Scale* yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995), diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Born, Schwarzer, dan Jerusalem (Schwarzer & Jerusalem, 1995), dan dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 10 aitem *favorable*. Adapun alternatif jawaban dalam skala ini terdiri dari Tidak Setuju, Agak Setuju, Hampir Setuju, dan Sangat Setuju untuk seluruh aitem. Jawaban Sangat Setuju diberi skor 4, Hampir Setuju diberi skor 3, Agak Setuju diberi skor 2, dan Tidak Setuju diberi skor 1.

Selanjutnya adalah Stres Akademik. Stres akademik adalah skor yang diperoleh individu setelah mengisi skala stres akademik. Stres akademik sendiri dapat diartikan sebagai sebuah tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Aspek-aspek stres akademik menurut Busari (2014) terdiri dari Aspek Fisiologis, Aspek Perilaku, Aspek Kognitif, dan Aspek Afektif.

Variabel stres akademik dalam penelitian ini akan diukur dengan skala *Student Academic Stres Scale* (SASS) yang disusun oleh Busari (2011) dan diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Wulandari (2018). Skala ini terdiri dari 49 aitem *favorable* menggunakan model skala Likert, di mana terdapat lima alternatif jawaban dengan memberi alternatif jawaban di tengah untuk meminimalkan kecenderungan subjek menjawab secara netral. Adapun alternatif jawaban dalam skala ini adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Jawaban SS diberi skor 5, S diberi skor 4, KS diberi skor 3, TS diberi skor 2, dan STS diberi skor 1.

Data dalam penelitian ini akan dianalisis dengan analisis korelasi product moment Pearson dan analisis regresi ganda melalui bantuan program SPSS 16.00 for Windows.

HASIL

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment Pearson untuk menguji hipotesis pertama dan kedua serta menggunakan analisis regresi ganda untuk menguji hipotesis ketiga dalam penelitian ini. Hasil

uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel religiositas memiliki korelasi dengan stres akademik dengan nilai korelasi $r = -0,219$ dan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel religiositas dan stres akademik. Semakin tinggi tingkat religiositas pada mahasiswa farmasi, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa farmasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat religiositas pada mahasiswa farmasi, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa farmasi.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki hubungan dengan stres akademik dengan nilai korelasi $r = -0,385$ dan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dan stres akademik. Semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa farmasi, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa farmasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri pada mahasiswa farmasi, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa farmasi.

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi ganda mendukung hipotesis ketiga dalam penelitian ini. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa variabel religiositas dan efikasi diri dapat memprediksi tingkat stres akademik dengan nilai $F = 25,438$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Variabel religiositas dan efikasi diri terbukti secara

bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik dengan nilai korelasi $R = 0,413$ dan koefisien determinannya ($R^2 = 0,171$), yang artinya variabel religiositas dan efikasi diri terbukti secara bersama-sama menyumbang sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi.

Variabel religiositas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri juga dapat memprediksi tingkat stres akademik. Hasil analisis menunjukkan nilai beta = $-0,0357$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif secara signifikan antara variabel efikasi diri dan stres akademik dengan sumbangan sebesar 13,7%. Selanjutnya untuk variabel religiositas, hasil analisis menunjukkan nilai beta = $-0,0153$ dan nilai signifikansi $p = 0,010$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif secara signifikan antara variabel religiositas dan stres akademik dengan sumbangan sebesar 3,4%, kemudian sisanya 82,9% disumbangkan melalui faktor lain.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis pertama mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bath (2015) yang menunjukkan bahwa tingkat religiositas berkorelasi negatif dengan stres akademik pada mahasiswa. Dalam kata lain, semakin tinggi tingkat religiositas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat religiositas pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, terdapat juga penelitian lain terkait yang menjelaskan

hubungan antara religiositas dan stres. Berdasarkan hasil penelitian Saputra (2016), diketahui bahwa tingkat religiositas berkorelasi positif dengan manajemen stres pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat religiositas yang tinggi, maka akan memiliki tingkat manajemen stres yang tinggi pula.

Hemamalini, Ashok, dan Sasikala (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor terpenting yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres tinggi adalah faktor akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan masalah psikologis berupa penurunan motivasi, tidak dapat menyelesaikan tugas, absen dari kelas dan ujian, dan lain-lain. Oleh karena itu, manajemen stres sangat penting dan perlu ditingkatkan untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Manajemen stres dapat ditingkatkan dengan meningkatkan religiositas (Saputra, 2016). Religiositas yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan manajemen stres, sehingga mahasiswa dapat mengatasi stres akademik yang dialami.

Krageloh, Chai, Shepherd, dan Billington (2012) menjelaskan bahwa tingkat religiositas mempengaruhi bagaimana cara individu mengatasi stres yang dialami. Religiositas seseorang dapat dilihat dari seberapa besar iman atau keyakinan seorang muslim terhadap ajaran agama islam, tingkat kepatuhan dalam mengerjakan ibadah dan berperilaku sesuai ajaran agama Islam, pengalaman keagamaan, dan pengetahuan agama yang dimiliki (Ancok & Suroso, 2018). Menurut Pargament dkk (1992), agama memiliki peran dalam proses seorang individu untuk melakukan

koping agar dapat menghadapi peristiwa yang membuat individu mengalami stres dan dalam menghadapi masalah. Cara yang dapat dilakukan mahasiswa agar dapat mengatasi stres akademik yang dialami adalah dengan cara ibadah sholat dan membaca Al-Qur'an.

Sholat memberikan manfaat kepada individu seperti menyembuhkan dari perasaan duka dan gelisah. Saat mengerjakan ibadah sholat, individu dapat memiliki perasaan tenang dan dihilangkan dari rasa sedih dan gelisah, karena saat sholat individu berserah diri kepada Allah dan mengosongkan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup, sehingga sholat merupakan terapi dalam mengatasi stres (Firdaus, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Purnomosidi (2018) yang menemukan bahwa individu yang melaksanakan sholat tahajjud mampu mengelola dan mengendalikan stres. Sholat tahajjud yang dikerjakan secara rutin mampu membuat individu mendapatkan kehidupan yang tenang, ketentraman jiwa, dan kebahagiaan hidup. Selain itu menurut Hasan (2012) individu yang beribadah secara disiplin dapat memperoleh ketenangan ketika menghadapi stres akademik.

Membaca Al-Qur'an juga dapat menurunkan tingkat stres akademik karena memiliki efek relaksasi yang dapat menenangkan. Saat menghadapi permasalahan akademik seperti beban tugas yang berat dan materi kuliah yang sulit yang menyebabkan stres, maka aktivitas membaca Al-Qur'an dapat dijadikan koping religius. Hal ini dibuktikan melalui penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Nugraheni, Mabruri, dan Stanislaus (2018) yang menemukan bahwa perlakuan berupa membaca Al-

Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, beberapa penelitian menunjukkan bahwa aspek ibadah dalam religiositas banyak diteliti dan dihubungkan dengan stres akademik. Namun berdasarkan analisis tambahan dalam penelitian ini, aspek-aspek religiositas yaitu aspek akidah, ibadah, ihsan tidak berkorelasi dengan stres akademik pada mahasiswa farmasi. Aspek akhlak dan ilmu berkorelasi negatif secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa farmasi. Hal ini dapat dilihat dari nilai korelasi $r = -0,219$ dan nilai signifikansi $p = 0,018 (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aspek akhlak dengan stres akademik dan nilai korelasi $r = -0,173$ dan nilai signifikansi $p = 0,006 (<0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aspek ilmu dengan stres akademik. Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa aspek akhlak merupakan aspek yang paling dominan dalam tingkat religiositas mahasiswa Farmasi dan semakin tinggi tingkat religiositas dilihat dari aspek ilmu dan akhlak, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Farmasi.

Ilmu pengetahuan tentang agama Islam merupakan prasyarat bagi seorang muslim sebelum mengamalkan dimensi akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Ilmu agama harus dipelajari terlebih dahulu untuk mengetahui bagaimana berperilaku atau berakhlak sesuai ajaran agama Islam. Ketika mahasiswa memiliki pengetahuan agama tentang sabar yang merupakan bagian dari akhlak seorang muslim, maka mahasiswa tersebut dapat bersabar dalam menjalani beban tugas akademik yang

sulit, kemudian memohon pertolongan Allah agar dapat menghadapi stres akademik yang dialami.

Memohon pertolongan Allah tidak hanya sekedar berdoa dan memasrahkan diri kepada Allah agar dapat dimudahkan dalam menghadapi stresor akademik, namun sebagai seorang muslim, mahasiswa harus bertawakal kepada Allah SWT. Tawakal adalah memasrahkan diri kepada Allah sekaligus berusaha dan menerima hasil apapun yang diperoleh dari usaha tersebut. Jika mahasiswa menerima apa adanya hasil dari usaha yang telah dilakukan dalam kegiatan akademik yang dijalani, maka akan mengalami stres akademik yang rendah (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017).

Hasil uji hipotesis kedua mendukung penelitian sebelumnya, yaitu penelitian Siregar dan Putri (2019) serta penelitian Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa. Dalam kata lain, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat *self efficacy* mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat *self efficacy* mahasiswa. Selain itu terdapat penelitian Putri dan Ariana (2021) yang menemukan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka akan semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan analisis tambahan dalam penelitian ini, aspek-aspek efikasi diri, yaitu *level*, *strength*, dan *generality* berkorelasi negatif secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa

farmasi. Hal ini dapat dilihat dari nilai korelasi $r = -0,400$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aspek *level* dengan stres akademik. Nilai korelasi $r = -0,297$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aspek *strength* dengan stres akademik. Nilai korelasi $r = -0,269$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aspek *generality* dengan stres akademik. Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa aspek *level* merupakan aspek yang paling dominan dalam tingkat efikasi diri mahasiswa Farmasi dan semakin tinggi tingkat efikasi diri dilihat dari aspek *level*, *strength*, dan *generality*, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Farmasi.

Efikasi diri akademik adalah kepercayaan siswa pada kemampuannya untuk berhasil melakukan kegiatan akademik pada tingkat yang diinginkan (Schunk, 1991). Saat mahasiswa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan sesulit apapun tugas akademik yang diberikan (*level*), kemudian yakin dan percaya pada kekuatan (*strength*) dan kemampuan (*generality*) yang dimilikinya untuk berhasil menyelesaikan tugas akademik, maka akan mengalami stres akademik yang rendah. Mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan, maka akan mengerahkan kemampuannya (*strength*) dalam memenuhi tuntutan akademik secara optimal, sehingga stres akademik yang dialaminya dapat menurun (Putra & Ahmad, 2020).

Menurut Wistarini dan Marheni (2019), efikasi diri berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Jika mahasiswa yakin memiliki kemampuan (*generality*) yang baik dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai situasi dan tugas akademik, membuat perencanaan serta regulasi diri, dan belajar dengan rajin ketika menghadapi ujian, maka akan mengalami stres akademik yang rendah.

Hasil uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ruhamal (2015) yang menunjukkan bahwa religiositas dan *self efficacy* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa dengan sumbangan 35,3%, dengan masing-masing sumbangan sebesar 16,8% untuk variabel efikasi diri dan 18,5% untuk variabel religiositas. Hal yang berbeda antara hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah sumbangan variabel efikasi diri lebih besar dibandingkan religiositas pada penelitian ini dan sebaliknya, hasil penelitian Ruhamal (2015) menunjukkan bahwa sumbangan variabel religiositas lebih besar dari efikasi diri, kemudian sisanya 64,7% disumbangkan melalui faktor lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa adalah dukungan sosial orangtua, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, *emotion focused coping*, dukungan sosial, regulasi emosi, dll.

Dukungan sosial orangtua dan teman dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stresor akademik selama studinya. Saat mahasiswa merasa didukung oleh orangtua dan teman, maka mahasiswa tersebut akan mengalami lebih sedikit stres akademik (Rayle & Chung,

2008). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) membuktikan bahwa dukungan sosial orangtua berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik siswa. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua, maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa. Variabel dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan pengaruh terhadap stres akademik siswa sebesar 13,1%.

Motivasi berprestasi mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik yang dialami. Mahasiswa yang yakin dan berusaha keras agar dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan nilai yang memuaskan, maka akan merasakan self healing, sehingga dapat mengelola stres akademik dengan baik (Mulya & Indrawati, 2016). Berdasarkan penelitian Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) ditemukan bahwa *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama mempengaruhi tingkat stres akademik sebesar 38%.

Menurut Refi (2019), individu yang melakukan coping dengan cara mengendalikan respon emosionalnya, maka akan dapat mengurangi respon emosional negatif terhadap stres, sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami. Hasil penelitian Refi (2019) menemukan bahwa *emotion focused coping* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik siswa. Variabel *emotion focused coping* dan dukungan sosial secara simultan mempengaruhi stres akademik

sebesar 32,6%, dengan masing-masing sumbangan efektif sebesar 15,22% untuk variabel *emotion focused coping* dan 17,39% untuk variabel dukungan sosial terhadap stres akademik.

Regulasi emosi merupakan hal yang penting dalam mengatasi stres. Saat individu tidak mampu meregulasi emosinya, maka akan menyebabkan individu tersebut mengekspresikan emosi yang tidak tepat, sehingga individu tersebut mengalami kesulitan dalam mengatasi stres (Wang & Saudino, 2011). Hasil penelitian Kadi, Bahar, dan Sunarjo (2020) menemukan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis yang menggunakan analisis korelasi product moment Pearson dan analisis regresi ganda, dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu tingkat religiositas memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres akademik mahasiswa farmasi, tingkat efikasi diri mahasiswa farmasi memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres akademik mahasiswa farmasi, dan tingkat religiositas dan efikasi diri bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa farmasi. Religiositas dan efikasi diri secara bersama-sama menyumbang sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi dan 82,9% disumbangkan melalui faktor lain.

Saran yang ingin disampaikan ditujukan kepada subjek penelitian dan



peneliti selanjutnya. Pertama: Saran kepada subjek penelitian. Subjek penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan efikasi diri dan religiositasnya agar dapat mengelola stres akademik yang dialami selama menjalani perkuliahan di jurusan Farmasi. Kedua: Saran kepada peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memberikan sumbangan pengaruh lebih tinggi terhadap stres akademik mahasiswa farmasi. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti tentang terapi atau intervensi yang dapat meningkatkan religiositas maupun efikasi diri pada mahasiswa farmasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Aftab, M. T., Naqvi, A. A., Al-Karasneh, A. F., & Ghorri, S. A. (2018). Impact of Religiosity on Subjective Life Satisfaction and Perceived Academic Stress in Undergraduate Pharmacy Students. *Journal of Pharmacy & BioAllied Sciences*, 10, (4), 192-198. doi: 10.4103/JPBS.JPBS_65_18
- 'Ain, N. A. Q. & Fikriyah, K. (2020). Pengaruh Religiusitas dan Komitmen terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Iqtisaduna*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.24252/iqtisaduna.v6i1.13793>
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian: Edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Ancok, D. & Suroso. F. N. (2018). *Psikologi Islami: Solusi atas Problem-problem Psikologi*. Cetakan VIII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anshori, M. & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Arabzadeh, M., Nikdel, F., Kadivar, P., Kavosian, J., & Hashemi, K. (2012). The Relationship of Self-Regulation and Self-Efficacy with Academic Stress in University Students. *International Journal of Education and Psychology in the Community IJEPC*, 2, (2), 102-113. Diunduh dari: http://www.marianjournals.com/files/IJEPC_articles/Vol_2_no_2_2012/Arabzadeh_et_al_2_2_2012.pdf
- Ardiningtyas, B., Marchaban, Kusnanto, H., & Fudholi, H. (2017). Gambaran Pelaksanaan Praktek Kerja Profesi Apoteker di Apotek di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 13, (1), 19-26. <https://doi.org/10.20885/jif.vol13.iss1.art4>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3, (1), 83-93. Diunduh dari: <http://journal.uml.ac.id/TIT/article/view/283>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company : United States of America.
- Bandura, A. (2006). *Guide For Constructing Self-efficacyScales*. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacyBeliefs Of Adolescents*. Greenwich: Information Age Publishing.
- Barseli, M. & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2, (1), 82-88. doi:10.12816/0002919
- Bath, S. A. (2015). Religious Orientation and Academic Stress Among University Students. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 3, (3), 85-89. doi: 10.19070/2332-3000-1500015
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21, (1), 94-105.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stress akademik mahasiswa tahu pertama. *Motiva Jurnal Psikologi*. Vol 4 (1), 11-18. *Motiva Jurnal Psikologi*, 4, (1), 11-18. Diunduh dari: <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Firdaus. (2016). Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental yang Hakiki. *Al-Adyan*, 11, (1), 1-22. Diunduh

- dari:
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/download/1440/1156>
- Franita, R. (2018). *Mekanisme Good Corporate Governance dan Nilai Perusahaan: Studi untuk Perusahaan Telekomunikasi*. Medan: Lembaga Penelitian dan Penulisan Ilmiah Aqli.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak Stres Akademik dan Cyberloafing terhadap kecanduan Smartphone. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5, (1), 13-19. doi:10.29210/120192324
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1, (3), 136-143. Diunduh dari: <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/download/63/65>
- Hemamalini, R., Ashok, V., & Sasikala, V. (2018). A Study on Stress Management and its Impact among Students. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 7(3), 101–110. doi: 10.6007/IJAREMS/v7-i3/4439
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2, (1), 94–105. doi: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs*, 13, (1), 21-34. Diunduh dari: <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/download/2728/1748>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1, (2), 1-10. Diunduh dari: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/12002/8437>
- Kazmier, J. K. (2004). *Schaum's Easy Outlines: Statistik untuk Bisnis; Terjemahan oleh: P.A. Lestari*. Jakarta: Erlangga.
- Krageloh, C. U. Chai, P. P. M., Shepherd, D. & Billington, R. (2012). How Religious Coping is Used Relative to Other Coping Strategies Depends on the Individual's Level of Religiosity and Spirituality. *J Relig Health*, 51, 1137–1151. doi:10.1007/s10943-010-9416-x
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610. doi: <https://doi.org/10.1177/00131644700300308>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2, (2), 197-202. Diunduh dari: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2556>
- Mahudin, N. D. M., Mohd Noor, N., Dzulkifli, M. A., and Janon, N. S. (2016). Religiosity among Muslims: A Scale Development and Validation Study. *Makara Hubs-Asia*, 20, (2), 109-120. doi: 10.7454/mssh.v20i2.3492
- Mulya, H. A. & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5, (2), 296-302. Diunduh dari: <https://media.neliti.com/media/publications/62277-ID-hubungan-antara-motivasi-berprestasi-den.pdf>
- Musabiq, S. A. & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight Jurnal Ilmiah*

- Psikologi*, 20, (2), 74-80. doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240
- Nugraheni, D., Mabururi, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10, (1), 59-71. Diunduh dari: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., & Haitsma, K.V. (1992). God Help Me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31, (4), 504-513. doi:10.2307/1386859
- Program Studi Farmasi UII. (2017). *Rekapitulasi Beban Studi Jenjang S1 Farmasi Universitas Islam Indonesia Berdasarkan Kurikulum 2017*. <https://sarjana.pharmacy.uui.ac.id/akademik/mata-kuliah/> (diakses pada tanggal 20 oktober 2020)
- Purnomosidi, F. (2018). Sholat Tahajjud sebagai Manajemen Stres pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3, (1), 113-124. Diunduh dari: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/download/5222/3399>
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 7, (3), 24-33. Diunduh dari: <http://repository.lppm.unila.ac.id/12526/1/Faras.pdf>
- Putra, A. H. & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2, (2), 1-9. doi: 10.24036/00268kons2020
- Putri, G. A. N. & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1, (1), 104-111. Diunduh dari: <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/24573/pdf>
- Rayle, A. & Chung, K. Y. (2007). Revisiting First-Year College Students' Mattering: Social Support, Academic Stress, and the Mattering Experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 9(1), 21-37. doi:10.2190/X126-5606-4G36-8132
- Refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263-272. Diunduh dari: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432>
- Refri, F. M., Syafitri, N., Putri, S. A., & Nashori, H. F. (2021). Tawakal and Academic Stress on Students Following Online Lectures: Tawakal dan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Secara Daring. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1, (1). Diunduh dari: https://www.researchgate.net/publication/350061082_Tawakal_and_Academic_Stress_on_Students_Following_Online_Lectures_Tawakal_dan_Stres_Akademik_Pada_Mahasiswa_yang_Mengikuti_Kuliah_Secara_Daring
- 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. Diunduh dari: <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/article/download/15135/7353>
- Ruhamal, I. (2015). Pengaruh Religiusitas dan Self-efficacy Terhadap Stres Pada Mahasiswa Psikologi UIN SUSKA Riau.



- Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 4 (1), 53-64. Diunduh dari: ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id
- Sagita, D.D., Daharnis, & Syahniar. (2016). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1, (2), 37-72. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam. Terjemahan Oleh: Shinto, B.A. & Saragih*, S. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, S.D. (2016). Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 8, (5), 164-173. Diunduh dari: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/4317/3987>
- Sarita & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388. doi: 151800998
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, (3 & 4), 207-231. Diunduh dari: <https://wss.apan.org/jko/mls/Learning%20Content/schunk%20academic%20self%20efficacy.pdf>
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). *English Version: General Self- Efficacy Scale. Indonesian Adaptation by Aristi Born, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, 1995*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/indonesese.htm>
- Sim, H. S. & Moon, W. H. (2015). Relationships between Self-Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8, (35), 1-4. doi: 10.17485/ijst/2015/v8i35/86802
- 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. doi: <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Stevani & Gumanti, D. (2018). Analisis Faktor Fisiologis dan Motivasi Belajar Mempengaruhi Prestasi Belajar Ekonomi Siswa SMA Negeri Kota Padang. *Journal of Economic and Economic Education*, 6, (2), 106-111. Diunduh dari <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/economica/article/view/2615>
- Sukino, S. (2018). Konsep Sabar dalam Al-Quran dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan. *Jurnal Ruhama*, 1,(1), 63-77. Diunduh dari: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ruhama/article/download/822/733>
- Sun, S. H. & Zoriah, A. (2015). Assessing Stress among Undergraduate Pharmacy Students in University of Malaya. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 49, (2), 99-105. doi: 10.5530/ijper.49.2.4
- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17, (1), 9-22. doi: 10.30595/psychoidea.v17i1.2837
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa. A. (2020). Kontribusi Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *Terapeutik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4, (1), 20-27. doi: 10.26539/terapeutik.41294



- Wade, C. & Tavris, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wang, M. & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *J Adult Dev*, 18, (2), 95–103. doi: 10.1007/s10804-010-9114-7
- Wasiti, A. A. & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1, (1), 112-119. Diunduh dari: <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/24380/pdf>
- 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. Diunduh dari: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52516/31032>
- Wulandari, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Yusuf, N. M. & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13, (2), 235-239. Diunduh dari: <http://lppm.upiypk.ac.id/ojsupi/index.php/PSIKOLOGI/article/download/1363/328/>
- Zamroni, Z. (2015). Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, 12 (2), 51-57. doi: 10.18860/psi.v12i2.6404
- Zubairu, U. M. & Sakariyau, O. B. (2016). The Relationship between Religiosity and Academic Performance amongst Accounting Students. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 5, (2), 165-173. Diunduh dari: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1108559.pdf>