

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Hastuti (2010) menyatakan bahwa, masa mahasiswa meliputi rentang usia 18/19 tahun sampai 24/25 tahun. Rentang usia tersebut terbagi atas periode 18/19 tahun sampai 20/21 tahun, yaitu mahasiswa semester 1 sampai semester 4, dan periode 21/22 tahun sampai 24/25 tahun, yaitu mahasiswa semester 5 sampai dengan semester 8.

Pada umumnya mahasiswa yang memasuki semester 5-8 mulai merasakan beban kuliah yang semakin berat, dimana mahasiswa diperhadapkan dengan tugas kuliah yang semakin banyak, praktikum, pelaksanaan magang, ataupun kegiatan organisasi yang diikuti sebagian mahasiswa baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Pada saat inilah banyak mahasiswa mulai memasuki masa jenuh dalam perkuliahan terutama pada mahasiswa semester akhir.

Sebagai mahasiswa semester akhir, banyak hal yang harus diperhatikan, misalnya memastikan telah lulus semua mata kuliah yang ditentukan, telah melaksanakan magang, telah menyelesaikan administrasi dan harus memastikan tidak ada nilai rendah pada mata kuliah wajib sehingga dapat mengerjakan tugas akhir yang merupakan salah satu tuntutan akademik bagi mahasiswa semester akhir.

Tugas akhir mahasiswa atau yang sering disebut skripsi adalah suatu penelitian yang merupakan salah satu aspek Tridharma perguruan tinggi, dengan kegiatan penelitian ini individu diharapkan memperoleh pengetahuan empirik dan teoritik baru.

Di Indonesia, skripsi digunakan untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam suatu bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Di Perguruan Tinggi Negeri maupun swasta skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana, termasuk di Universitas HKBP Nommensen Medan yang merupakan salah satu Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang berada di Sumatera Utara.

Dalam buku pedoman akademik Universitas HKBP Nommensen Medan, persyaratan dalam penyusunan skripsi adalah terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan, telah memperoleh 100 SKS dengan IPK minimum 2,00, telah lulus mata kuliah seminar proposal, mengajukan satu proposal skripsi berisi (BAB I-III) beserta daftar pustaka dan mengisi formulir pengajuan judul skripsi yang telah disediakan oleh Fakultas.

Sebagai salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa, skripsi merupakan hal yang wajib untuk dikerjakan mahasiswa semester akhir. Pengerjaan skripsi bagi sebagian mahasiswa merupakan tuntutan akademik yang cukup berat yang dapat memicu munculnya stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gunawati, Hartati dan Listiara (2006) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi mengalami stres dan 29,3% ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa dengan Dosen pembimbing utama skripsi.

Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah penentuan tema penelitian, mencari sumber referensi yang relevan dengan tema penelitian, pengumpulan data, mencari subjek dengan kriteria yang sesuai dengan ketentuan penelitian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anselma (2009) tentang “Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Unika Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005” bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%).

Penelitian Waghachavare, Dhumale, Kadam & Gore (2013) menunjukkan salah satu faktor penting yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah faktor akademik. Skripsi merupakan salah satu tugas akademik mahasiswa yang dapat menimbulkan stres. Kemudian, penelitian Aihie & Ohanaka (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir melaporkan stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama.

Menurut Gadzella & Masten (2005) stres akademik merupakan keadaan yang muncul karena adanya tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan dan ketahanan seseorang, sehingga memicu munculnya reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif sebagai upaya mengatasi stres. Hal tersebut sejalan dengan

penelitian Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) stres akademik adalah tekanan persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik yang menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik. Maka dapat disimpulkan stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademiknya yang akhirnya memicu munculnya reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif.

Berdasarkan pengertian stres akademik diatas, peneliti menemukan fenomena dilapangan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kesulitan dalam menemukan referensi, mengalami *overthinking*, khawatir tidak lulus tepat waktu dan mengecewakan orang tua, lebih emosional dan sering menangis saat mengerjakan skripsi. Fenomena tersebut didukung dengan beberapa pernyataan dalam wawancara yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berikut hasil wawancaranya:

“Pengerjaan skripsi ini, pasti bikin stres sih. kesulitan menemukan fenomena, terus harus ada survey juga yang bikin kepala pening. Belum lagi setiap kali bimbingan pasti ada aja revisiannya, dan merangkai kalimat di BAB I itu sulit sekali. Karena stres ngerjain skripsi, mood makan pun jadi meningkat bawaannya pengen ngemil terus, akhirnya berat badan jadi nambah dan kalo udah berlama-lama di depan laptop gitu kepala jadi sakit.”
(Komunikasi Personal PM, 11 Desember 2022)

“Yang bikin paling stres diawal pengerjaan skripsi ini karena judul yang gak di acc oleh dosen pembimbing, padahal udah beberapa kali mengajukan judul. Melihat teman-teman lain sudah mengerjakan sampai bab-bab berikutnya bikin cemas, takut tertinggal atau lebih parahnya gak bisa lulus tepat waktu jadi setiap malam tuh susah tidur, akhirnya begadanglah ngerjainnya”
(Komunikasi Personal DS, 11 Desember 2022)

“Siapa sih kak yang gak stres ngerjain skripsi ini. Kalo aku yang bikin stres ngerjainnya itu karena belum nemuin jurnal yang memenuhi standar, terus sering overthinking pada BAB-BAB berikutnya, takut kalo hipotesis awal tidak sesuai dengan hasil nantinya.”

(Komunikasi Personal MS, 11 Desember 2022)

Berdasarkan paparan wawancara diatas dapat dilihat bahwa terdapat gejala stres pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dilihat dari aspek biologis yaitu gejala fisik seperti sakit kepala, tidur tidak nyenyak, dan nafsu makan bertambah. Kemudian aspek psikologis yaitu gejala kognisi, emosi dan tingkah laku yang ditandai dengan perasaan cemas, takut dan mengalami *overthinking*.

Sejalan dengan hasil wawancara tersebut, peneliti juga melakukan survey terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan fenomena yang berkaitan dengan stres dalam mengerjakan skripsi. Terdapat 32 orang mahasiswa yang mengisi survey. Hasilnya menunjukkan 93.9% mahasiswa terkadang merasa cemas, sedih, dan menangis saat memikirkan atau sedang mengerjakan skripsi, 87.9% mengatakan kesulitan dalam menemukan referensi untuk skripsinya, 66.7% mengatakan frustrasi bila sering mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, 66.7% mengalami jantung berdebar-debar, insomnia dan mudah lelah saat mengerjakan skripsi.

Hasil survey yang dilakukan peneliti menunjukkan mahasiswa mengalami gejala stres akademik sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu aspek *stressor* akademik berupa kesulitan dalam menemukan referensi dan revisi dari dosen pembimbing dan aspek reaksi terhadap *stressor*

akademik yakni jantung berdebar-debar, mudah lelah, merasa cemas, sedih dan menangis saat mengerjakan skripsi.

Ketika mengalami stres setiap individu memiliki manajemen stres yang berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres, salah satunya adalah faktor agama atau keberagamaan (Surham, 2019). Keberagamaan diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama tidak hanya ketika individu melakukan ritual keagamaan atau beribadah, namun lebih dalam lagi dengan melakukan aktivitas lain yang didorong dengan kekuatan supranatural.

Surham (2019) mengatakan dalam aspek perilaku, agama identik dengan istilah religiusitas yang berarti seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Munnajid, 2012 (dalam Fauziah 2021) mengatakan religiusitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik individu. Religiusitas merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan keagamaan di tempat-tempat ibadah namun juga pada keseluruhan aspek kehidupan.

Secara khusus pada mahasiswa, faktor religiusitas memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu yang mengaku dirinya sebagai individu yang memiliki kesadaran beragama. Individu dengan kesadaran agama yang cukup tinggi akan mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki kesadaran agama yang rendah (Rizdanti & Akbar, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bhat (2015) yang menunjukkan hasil bahwa orientasi

religiusitas instrinsik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan aspek stres akademik, yang berarti semakin instrinsik religiusitas seseorang maka semakin kecil stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyebarkan survey kepada 32 mahasiswa terkait dengan hubungan religiusitas dengan stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasilnya adalah 97% mengatakan dengan beribadah kepada Tuhan dapat mengurangi kecemasan saat mengalami stress, 93,9% menerapkan nilai-nilai agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari, 97% mengatakan diwaktu lain ketika berhubungan dengan Tuhan dapat mengurangi kekhawatiran saat diperhadapkan pada masalah, 90,9% menunjukkan hasil dengan melakukan ritual religiusitas seperti beribadah atau berdoa dapat memberikan ketenangan, dan 100% menunjukkan hasil dengan Yakin kepada Tuhan dapat melewati pergumulan dan permasalahan yang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan dimensi Religiusitas menurut Glock & Stark (1965) yaitu dimensi keyakinan yang ditandai dengan keyakinan yang dimiliki mahasiswa bahwa dengan pemeliharaan Tuhan ia dapat menghadapi permasalahan dalam hidup. Dimensi praktik agama seperti beribadah dan berdoa memberikan perasaan tenang dan damai. Dimensi penghayatan dimana individu yang menghayati dan mempraktikkan nilai agama dalam kehidupannya sehari-hari akan memiliki pandangan positif, sehingga saat mengalami suatu permasalahan ia dapat menghadapinya dengan tenang. Dimensi pengetahuan agama dengan pemahaman agama yang dimiliki individu, ia dapat merefleksikannya dengan menemukan cara mengatasi stres yang dialami. Dan Dimensi pengalaman yaitu dengan sungguh-

sungguh melakukan praktik agama, individu dapat merasakan hadirat Tuhan dalam dirinya, sehingga pengalaman tersebut memberikan rasa tenang saat diperhadapkan pada suatu masalah. Religiusitas menjadi salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk masalah psikologis (Afriani, 2009).

Peneliti juga melakukan wawancara kepada dua mahasiswa terkait dengan bagaimana religiusitas berperan penting dalam kehidupannya, hasilnya adalah sebagai berikut:

“Saya mendapatkan pengharapan baru dalam keyakinan saya, ketika banyak tekanan dan masalah dari proses perkuliahan, keyakinan saya membawa saya bisa punya pengharapan baru lagi untuk melangkah kedepan dan menyelesaikannya dengan benar. Saya percaya bahwa apapun yang saya terima sekarang ini, nilai yang baik, perkuliahan yang lancar bahkan saya bisa sampai berada disemester akhir saat ini semua karena pertolongan Tuhan dalam hidup saya”.

(Komunikasi Personal RB, 12 Desember 2022)

“Dalam ajaran agama yang saya yakini, setiap kali mendengarkan hal-hal yang berkaitan dengan religiusitas senantiasa melekat menjadi kekuatan baru ketika saya sedang lemah atau ketika saya tidak berdaya. Keyakinan pada Tuhan bagi saya berpengaruh besar membantu saya dalam setiap proses hidup saya. Yang namanya mahasiswa, banyak faktor yang dapat menyebabkan stres. Dan saya melihat ketika saya berdoa, atau saat saya melakukan kegiatan-kegiatan religiusitas lain seperti mendengarkan lagu-lagu rohani dapat mengurangi stres dan membuat saya memiliki semangat untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi”.

(Komunikasi Personal OG, 12 Desember 2022)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa religiusitas berperan penting bagi kehidupan individu, terutama dapat membantu individu melewati tekanan dan stres dengan berpegang pada keyakinan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oberoi & Trickett (2018) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki komitmen tinggi terhadap ajaran agama dan

mempraktikkannya, ia cenderung baik secara akademis, serta memiliki level *psychological distress* yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Waithaka & Gough (2017) juga menunjukkan mahasiswa yang mendapat nilai tinggi pada komitmen religius memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang mendapat nilai rendah pada komitmen religiusitasnya.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan peneliti, kesulitan yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengakibatkan stres akademik. Namun pemahaman akan konsep religiusitas dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi manajemen stres yang dapat dilakukan mahasiswa saat mengalami stres akademik tersebut.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan**”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada diatas maka penulis merumuskan satu rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu bagaimanakah “Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada

Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun kedua manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi dan memperdalam wawasan kepada para pembaca khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu:

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan informan oleh peneliti selanjutnya terkait dengan Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan serta menjadi bahan acuan dan referensi sehubungan dengan permasalahan yang sama pada masa yang akan datang.
- b) Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yaitu untuk meningkatkan religiusitas sebagai salah satu hal yang dapat mengurangi stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 STRES AKADEMIK

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Menurut Gadzella & Masten (2005) stres akademik dianggap sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Govaerts & Grégoire (2004) stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mulya & Indrawati (2016) yang menjelaskan bahwa stres akademik adalah perasaan cemas, tekanan fisik dan emosional. Stres dan kecemasan yang dialami siswa karena tuntutan akademik dari guru atau dosen dan orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dengan baik, serta tuntutan tugas lainnya.

Namun Busari (2014) juga berpendapat bahwa stres akademik adalah tekanan yang timbul karena siswa memiliki kemauan untuk berprestasi dan mencapai hasil terbaik dalam tes atau ujian, serta ketakutan siswa untuk gagal.

Maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang disebabkan oleh persepsi subyektif terhadap situasi belajar. Tekanan ini menimbulkan respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran

dan emosi yang muncul sebagai akibat tuntutan kampus atau akademik, tuntutan dari orang tua maupun tekanan yang timbul dari diri individu.

2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella & Masten (2005) mengukur stres akademik dengan dua cara atau aspek yaitu stresor akademik dan respon terhadap stresor akademik.

a. *Stressor Akademik*

Stressor akademik adalah peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Faktor *stressor* akademik terdiri dari lima hal, yaitu:

- 1) *Frustration* (frustrasi) terkait dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kurangnya sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan yang direncanakan, ditolak secara sosial, kekecewaan dalam hubungan, dan kehilangan kesempatan.
- 2) *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan memilih dua atau lebih pilihan yang diinginkan, dua atau lebih pilihan yang tidak diinginkan, dan antara pilihan yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.
- 3) *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan tenggat waktu, beban kerja yang berlebihan dan persaingan.
- 4) *Changes* (perubahan), terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyak perubahan terjadi pada saat bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.

5) *Self-imposed* (pemaksaan diri), berhubungan dengan keinginan untuk bersaing, disukai semua orang, khawatir tentang segala hal, menunda-nunda, mampu memecahkan masalah dan kecemasan saat menghadapi ujian.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pengukuran stres belajar dari *stressor* akademik terdiri dari: *Frustration* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan sendiri).

b. Reaksi Terhadap *Stressor* akademik

Selain *stressor* akademik, komponen kedua untuk mengukur stres akademik adalah respon atau reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi stres terdiri dari respons fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella & Masten (2005):

- 1) *Phyciological* (reaksi fisik) antara lain berkeringat yang berlebihan, gagap, gemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, sakit punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, penurunan atau penambahan berat badan secara tiba-tiba.
- 2) *Emotional* (reaksi emosi) antara lain rasa takut berlebihan, marah, merasa bersalah dan sedih.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) antara lain menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan mengisolasi diri dari orang lain.

- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif), yaitu bagaimana individu menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan cara individu tersebut menangani situasi stres dengan strategi yang tepat.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek kedua dari stres akademik adalah reaksi terhadap *stressor* akademik dengan empat indikator yaitu: *Physiological* (respons fisik), *Emotional* (respons emosi), *Behavioral* (respons perilaku), *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Agola dan Ongori (2009) faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah:

- a) Performa akademik yang buruk secara terus-menerus
- b) Perlakuan tidak baik oleh teman
- c) Beban akademik yang terlalu berat
- d) Sumber yang tidak memadai untuk mengerjakan tugas
- e) Ketidakpastian untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus
- f) Kompetisi dengan teman
- g) Gedung kuliah yang sesak
- h) Harapan yang tinggi dari orang tua
- i) Tidak menghadiri perkuliahan
- j) Konflik dengan teman atau dosen
- k) Motivasi yang rendah

Menurut Lazarus & Cohen (dalam Zakaria, 2017), ada beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres, yakni: (a) *Daily hassles*, yaitu kejadian kecil yang berulang setiap hari, misalnya masalah di tempat kerja, di sekolah, stres tugas akhir, dll. (b) *Personal stressor*, yaitu ancaman atau gangguan yang lebih serius atau kerugian yang serius pada seseorang seperti kehilangan orang yang dicintai, misalnya kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, dll. Salah satu kejadian yang berhubungan dengan masalah sehari-hari adalah stress tugas akhir.

2.1.4 Gejala Stres Akademik

Menurut Sriati (dalam Sosiady dan Ermansyah, 2020) stres akademik dapat ditandai dengan kemunculan gejala-gejala sebagai berikut:

a) Gejala fisik

Reaksi fisik ini misalnya. Sakit perut, mudah lelah, memegang barang dengan erat, otot tegang, sakit kepala, keringat dingin, sering buang air kecil, detak jantung meningkat, tangan dingin.

b) Gejala Pikiran

Gejala yang terjadi pada pikiran adalah pikiran kacau atau bingung, pelupa, tidak memiliki tujuan dalam hidup, pemikiran negatif, prestasi menurun, putus asa, merasa tidak berguna, tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan dan tidak memiliki prioritas.

c) Gejala Perilaku

Perilaku siswa yang berada di bawah tekanan akademik misalnya mudah gugup, suka berbohong, suka membolos, tidak disiplin, tidak peduli dengan tugas, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, suka mengambil jalan pintas, kurang keterampilan atau kualifikasi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, sulit tidur, menyalahkan orang lain.

d) Gejala emosional

Respon emosional siswa yang mengalami stres akademik antara lain mudah tersinggung, panik, mudah kecewa, murung, cemas, gelisah.

2.2. Religiusitas

2.2.1 Pengerian Religiusitas

Menurut Glock & Stark, 1966 (dalam Hafsari, 2020) religiusitas merupakan suatu kesatuan sistem terkait agama yang terlembagakan, dan terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati, serta dimaknai secara mendalam. Menurut Aviyah & Farid (2014) Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi di sini merujuk pada keyakinan terhadap ajaran agama baik dalam hati maupun dalam ucapan. Kemudian keyakinan ini diwujudkan dalam tindakan dan perilaku setiap hari.

Dengan demikian, religiusitas dapat dikatakan sebagai tingkat keimanan seseorang terhadap Tuhan yang dihasilkan dari pengamalan ajaran agama yang dianutnya.

2.2.2 Dimensi Religiusitas

Menurut Glock dan Stark (1965) dimensi-dimensi religiusitas terdiri dari 5 dimensi, antara lain:

- a) Dimensi Keyakinan (*the ideological dimension*) mengandung harapan bahwa pemeluk agama akan berpandangan teologis tertentu, bahwa ia akan mengakui kebenaran ajaran agamanya. Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang yang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut.
- b) Dimensi Praktek Agama (*the ritualistic dimension*) meliputi tindakan ibadah dan pengabdian, hal-hal yang dilakukan orang untuk melaksanakan komitmen agamanya. Praktik keagamaan terbagi dalam dua hal penting yaitu: Ritual mengacu pada serangkaian ritus, tindakan keagamaan formal, dan praktik sakral yang diharapkan semua agama dilakukan oleh penganutnya. Dimensi ini terdiri dari kegiatan seperti ibadah, doa, berpartisipasi dalam sakramen khusus, puasa dan sebagainya.
- c) Dimensi penghayatan (*the experiential dimension*) mengacu pada seberapa jauh seseorang dalam mengetahui dan mengalami perasaan dan pengalaman keagamaan. Dimensi ini terwujud sebagai perasaan kedekatan dengan Tuhan, perasaan bahwa doa sering terkabul, perasaan tenang dan bahagia dan sebagainya.
- d) Dimensi pengetahuan (*the intellectual dimension*) mengacu pada harapan bahwa umat beragama memahami tentang ajaran dasar iman mereka dan ritus, kitab suci, dan tradisinya. Sebelum melaksanakan dan menerapkan

ketentuan-ketentuan yang berlaku, seseorang seharusnya telah memiliki pengetahuan dasar tentang agamanya, hal-hal yang diwajibkan, dilarang dianjurkan dan lain-lain. Individu yang memiliki keyakinan harus tetap memiliki pengetahuan tentang agamanya sehingga terjadilah keterkaitan yang lebih kuat.

- e) Dimensi pengalaman (*the consequential dimension*) Dimensi ini mengacu pada kegiatan umat beragama untuk mengimplementasikan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan etika dan spiritualitas keagamaan. Dimensi ini menyangkut hubungan antara manusia dengan manusia lain dan hubungan manusia dengan lingkungan alamnya. Ini termasuk bersikap baik kepada orang lain, memperjuangkan kebenaran dan keadilan, membantu orang lain, disiplin dan menghargai waktu, dll.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Rizdanti & Akbar (2022) melakukan penelitian mengenai Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, hasil penelitian ini menunjukkan responden mayoritas memiliki religiusitas dalam kategori tinggi 125 (99,2%) dan memiliki stres dalam kategori berat 116 (92,1%). Hasil uji statistik dengan uji korelasi Spearman rho diperoleh nilai $p=0,347$ ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat stres.

Sejalan dengan penelitian di atas, Amalia & Nashori (2021) melakukan penelitian tentang Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi pada 250 mahasiswa aktif jurusan farmasi di Universitas “Y” di

Yogyakarta. Hasilnya adalah tingkat religiusitas 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 religiusitas dan efikasi diri bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa farmasi. Religiusitas dan efikasi diri secara bersama-sama menyumbang sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi dan 82,9% disumbangkan melalui faktor lain.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Alimah & Khoirunnisa (2021) mengenai Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 pada 100 mahasiswa menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi $r=-0,340$ yang berarti adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan jika semakin rendah *self-efficacy* maka stres akademik mahasiswa semakin tinggi.

Kemudian penelitian Waithaka & Gough (2017) yang berjudul *The Influence of Religion on Stress and Coping of College Students* pada 287 mahasiswa S1 yang mengikuti studi dengan rentang usia 18-57 tahun menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan coping religius yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Artinya ada hubungan langsung antara siswa dengan dukungan sosial dan coping religius.

Osman dan Ahmed (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa tahun pertama dari universitas negeri Malaysia yang berjudul *Religious Orientation,*

Academic Stress and Religious Coping among First Year Undergraduate Students menunjukkan hasil dari data analisis deskriptif bahwa mahasiswa tahun pertama lebih mendalami agama atau memiliki religiusitas yang tinggi untuk mengatasi stres mereka.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Bhat (2015) yang berjudul *Religious Orientation and Academic Stress Among University Students* yang bertujuan untuk mempelajari hubungan antara orientasi agama dan stres akademik di kalangan Mahasiswa Universitas Kashmir menunjukkan hasil bahwa orientasi religius intrinsik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan aspek-aspek stres akademik. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin intrinsik seseorang maka semakin rendah jumlah stres akademik yang dihadapinya. Demikian pula korelasi positif ditemukan antara orientasi religius ekstrinsik. Dengan kata lain, ini berarti bahwa semakin tinggi orientasi religius ekstrinsik seseorang, semakin tinggi pula skornya pada aspek-aspek stres akademik yang telah disebutkan di atas.

2.4 Kerangka Konseptual

Religiusitas dapat diartikan sebagai kualitas individu dalam memahami dan menghayati ajaran agama yang dianutnya serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Glock dan Stark (1965) mengartikan religiusitas sebagai tingkat konsepsi dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Religiusitas dapat dilihat berdasarkan 5 dimensi, yaitu dimensi keyakinan, dimensi praktek agama, dimensi penghayatan, dimensi pengetahuan dan dimensi pengalaman.

Pada dimensi keyakinan merupakan keyakinan individu tentang suatu agama yang dianutnya. Dimensi ini mengacu pada kepercayaan akan Tuhan, serta percaya akan ajaran-ajaran agama yang dianutnya. Kedua adalah dimensi praktek agama mencakup praktik-praktik keagamaan khusus yang diharapkan dari pemeluk agama. Dimensi ini dapat dilihat dari kegiatan yang dilakukannya seperti doa, berpartisipasi dalam kegiatan yang diajarkan agamanya.

Ketiga dimensi penghayatan, Dalam dimensi ini bagaimana individu menghayati dan melakukan sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, seperti berbuat baik kepada sesama manusia sebagai refleksi dari ajaran agama yang diyakini. Individu yang mempraktekkan nilai-nilai dari keyakinannya dalam kehidupannya sehari-hari akan lebih memiliki pandangan positif pada permasalahan yang dialami. Keempat Dimensi pengetahuan agama merupakan harapan bahwa individu memiliki pengetahuan mendasar tentang prinsip-prinsip dari keyakinan agamanya dan mengetahui sejarah dari agama yang dianutnya. Individu dengan tingkat pengetahuan agama yang tinggi memiliki religiusitas yang tinggi sehingga diharapkan dapat merefleksikan nilai-nilai ajaran agama saat menghadapi masalah sesuai dengan apa yang diyakininya melalui pemahaman akan kitab suci ajarannya, sehingga cara pandangnya dalam melihat masalah akan direspon secara bijak. Dan yang terakhir adalah dimensi pengalaman merupakan cara individu dalam mengekspresikan religiusitasnya meliputi perasaan, persepsi dan sensasi yang dialaminya.

Berdasarkan pemaparan diatas, diketahui bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi akan memandang kehidupannya dari sudut pandang religius

sehingga individu tersebut memiliki sudut pandang yang berbeda dengan orang yang tingkat religiusnya rendah. Misalnya ketika seseorang dengan tingkat religius yang tinggi mengalami permasalahan, mereka akan cenderung berpikir bahwa Tuhan akan senantiasa menolong mereka, karena setiap hal yang terjadi dalam hidup mereka merupakan rancangan dari Tuhan.

Religiusitas merupakan cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat berupa stres yang dialami individu. Stres umumnya dialami oleh semua kalangan, salah satunya adalah mahasiswa. Pada lingkungan pendidikan, stres yang biasa terjadi adalah stres akademik. Gadzella (2004) mendeskripsikan stres akademik sebagai persepsi individu terkait *stressor* akademik dan juga bagaimana individu itu bereaksi terhadap *stressor* akademik tersebut. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa ini utamanya dirasakan oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

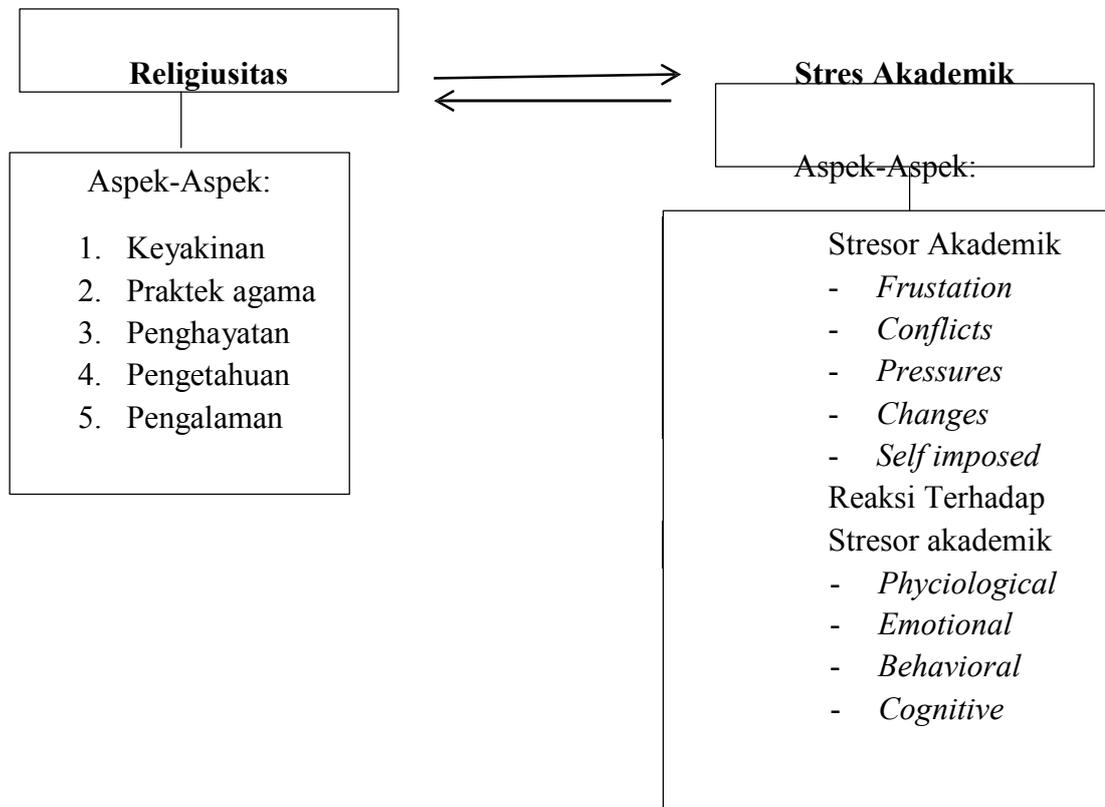
Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini muncul karena mahasiswa sudah berada diakhir masa perkuliahannya dan skripsi merupakan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan bagi pendidikan sarjana yang sedang ditempuh. Hal tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir, selain itu harapan orang tua atas keberhasilan studi menjadi alasan mahasiswa semester akhir mengalami stres. Harapan orang tua agar anaknya dapat menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu menjadikan adanya stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Salah satu hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengatasi masalah stres akademik yang terjadi adalah dengan religiusitas. Hal itu dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan Utami (2012) yakni seseorang yang memiliki keyakinan besar pada Tuhannya sendiri akan memiliki tingkat stres rendah. Koenig dan Larson (dalam Utami, 2012) juga yang menyatakan bahwa keyakinan berupa praktik dalam beragama berkorelasi dengan kepuasan hidup sebanyak 80%, sehingga ketika individu memiliki religiusitas yang tinggi dalam dirinya ia mampu mengatasi stres yang dialami dan menjalani kehidupannya dengan baik. Dalam hal ini, mahasiswa yang mengalami tekanan seperti tekanan dalam pengerjaan skripsi, mereka dapat menyerahkan segala kekhawatiran yang dialaminya kepada Tuhan dengan cara berdoa sehingga ia dapat merasakan ketenangan untuk terus melanjutkan pengerjaan skripsinya.

Peran penting religiusitas seperti keyakinan yang dimilikinya, berdoa ketika mengalami suatu permasalahan yang berasal dari proses pengerjaan skripsi, akan membantu mereka dalam mengontrol stres. Perasaan tenang ketika setelah berdoa, membuat mereka memperoleh hikmah pengetahuan untuk memulai mengerjakan kembali skripsinya.

Seorang mahasiswa yang sering menerapkan kegiatan religiusitas yang telah dipaparkan di atas dalam kehidupannya sehari-hari diasumsikan akan mampu mengatasi stres yang terjadi pada mahasiswa terutama stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik seperti mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena dengan keyakinan yang dimiliki setiap permasalahan yang terjadi pada mahasiswa akan mampu dihadapi dan diselesaikan dengan baik.

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan antara Religiusitas dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho : Tidak ada hubungan antara Religiusitas dengan Stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Maka untuk dapat menguji hipotesis dan teori yang telah di paparkan diatas, maka dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap variabel-variabel yang ada pada penelitian ini. Variabel-variabel yang terlibat adalah:

- 1) Variabel Bebas (X) : Religiusitas
- 2) Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang bersifat psikis dan fisik yang berakibat negatif karena dapat mengganggu proses pengerjaan skripsi. Untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa, menggunakan skala psikologi stres akademik yang mengacu pada aspek Gadzella dan Masten (2005), yaitu: Stresor akademik yang terdiri atas *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan diri) Dan aspek kedua yaitu reaksi terhadap stresor akademik yang yaitu: *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional*

(reaksi emosi), *Behavioral* (reaksi perilaku), *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif).

3.2.2 Religiusitas

Religiusitas merupakan keyakinan seseorang atau sekelompok orang terhadap Tuhan atau agama yang dianutnya dan merasa adanya campur tangan Tuhan dalam kehidupannya, dengan demikian mewujudkannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Religiusitas diukur dengan skala religiusitas berdasarkan aspek-aspek religiusitas yang dikemukakan Glock dan Stark (1965) yaitu dimensi keyakinan, praktek keagamaan, pengalaman, pengetahuan dan penghayatan.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2019) mengatakan bahwa populasi merupakan suatu wilayah generasisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian diambil kesimpulannya. Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Populasi berjumlah 2.122 Mahasiswa, data ini diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Maka dapat dikatakan bahwa sample adalah bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan teknik tertentu dengan pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan atas kehendak dan pertimbangan peneliti dalam memilih subjek penelitiannya. Pada penelitian ini, subjek harus memenuhi kriteria yaitu Mahasiswa Aktif Universitas HKBP Nommensen dan Sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Kriteria ini dipilih peneliti karena tidak semua mahasiswa akhir telah mengambil mata kuliah skripsi. Pengambilan sampel minimal dihitung dengan rumus Slovin. Perhitungan minimal sampel dengan rumus Slovin karena jumlah populasi diketahui (Pradana & Reventiary, 2016).

Rumus ini diperkenalkan pertama kali oleh Slovin pada tahun 1960. Rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel minimal (n) jika diketahui ukuran populasi (N) pada taraf signifikansi e sebagai mana berikut ini.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Margin of eror

Berdasarkan data yang diperoleh, maka sample penelitian adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{2122}{1+2122(0,05)^2}$$

$$n = \frac{2122}{1+2122(0,0025)}$$

$$n = \frac{2122}{1+5,30}$$

$$n = \frac{2122}{6,30}$$

$$n = 336,82 \text{ (dibulatkan 337)}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka sampel minimum yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 337 mahasiswa.

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi

No	Fakultas	Jumlah
1	Ekonomi & Bisnis	886
2	Hukum	270
3	Psikologi	71
4	Teknik	226
5	Ilmu Sosial dan Politik	73
6	Pertanian	176
7	Peternakan	62
8	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	313
9	Bahasa dan Seni	45
	Jumlah	2.122

Berdasarkan tabel tersebut, maka pengambilan sampel dari setiap fakultas diambil menggunakan rumus berikut:

$$n_i = \frac{N_i \times n}{N}$$

Keterangan :

n_i = jumlah sampel tiap fakultas

N_i = jumlah populasi tiap fakultas

n = jumlah sampel keseluruhan

N = jumlah populasi keseluruhan

Tabel 3. 2 Tabel pengambilan sampel dari setiap Fakultas

No	Fakultas	Sample Proportional
1	Ekonomi & Bisnis	$n_i = \frac{886 \times 337}{2122} = 141$
2	Hukum	$n_i = \frac{270 \times 337}{2122} = 43$
3	Psikologi	$n_i = \frac{71 \times 337}{2122} = 11$
4	Teknik	$n_i = \frac{226 \times 337}{2122} = 36$
5	Ilmu Sosial dan Politik	$n_i = \frac{73 \times 337}{2122} = 11$
6	Pertanian	$n_i = \frac{176 \times 337}{2122} = 28$
7	Peternakan	$n_i = \frac{62 \times 337}{2122} = 10$
8	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	$n_i = \frac{313 \times 337}{2122} = 50$
9	Bahasa dan Seni	$n_i = \frac{45 \times 337}{2122} = 7$
	Jumlah	337

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala stres akademik dan religiusitas.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala Likert. Bentuk pernyataan dari skala Likert terdiri dari item favorable dan unfavorable. Dalam skala Likert, terdapat empat (4) alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Cara penilaian skala yaitu dengan cara memberikan skor pada sebuah skala agar dapat dianalisis lebih lanjut.

Tabel 3. 3 Skor Jawaban Skala Likert

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.6.1. Tahap Persiapan

Guna mendapat data yang akurat, peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti merencanakan dan menyiapkan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti memulai dengan membuat item-item pernyataan berdasarkan aspek-aspek dari setiap variabel yang akan diteliti.

a) Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dan diarahkan oleh dosen pembimbing. Skala Religiusitas disusun dari aspek Religiusitas Glock & Stark (1965) yang terdiri dari 5 aspek yaitu keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan dan penghayatan. Skala Religiusitas terdiri dari 22 item yang dibagi menjadi 12 item *favorable* dan 10 item *unfavorable*. Sedangkan untuk skala Stres Akademik disusun berdasarkan aspek Gadzella & Masten (2005) yaitu Stressor Akademik yang terdiri dari *frustation*, *conflicts*, *pressures*, *changes* dan *self imposed* dan Reaksi Terhadap Stressor yang terdiri dari *Phyciological*, *emotional*, *behavioral*, dan *cognitive appraisal*. Skala Stres Akademik terdiri dari 40 item yang dibagi menjadi 26 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Religiusitas Sebelum Uji Coba

No	Aspek	No. Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Keyakinan	1, 2	13, 14	4
2	Praktek Agama	3, 4, 5	15, 16	5
3	Pengalaman	6, 7	17, 18	4
4	Pengetahuan	8, 9, 10	19, 20	5
5	Penghayatan	11, 12	21, 22	4
Total		12	10	22

Tabel 3. 5 Blueprint Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No	Aspek		No. Item		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	1, 2, 3	27, 28	5
		<i>Conflicts</i>	4, 5, 6	29	4
		<i>Pressures</i>	7, 8, 9	30, 31	5
		<i>Changes</i>	10, 11, 12	32, 33	5
		<i>Self-imposed</i>	13, 14, 15	34	4
2	Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	16, 17, 18	35	4
		<i>Emotional</i>	19, 20, 21	36, 37	5
		<i>Behavioral</i>	22, 23, 24	38	4
		<i>Cognitive</i>	25, 26	39, 40	4
Total			26	14	40

b) Uji Coba Alat Ukur

Setelah peneliti menyusun alat ukur, maka selanjutnya yang dilakukan adalah uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Sebelum uji coba dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyebarkan item-item dalam bentuk kuesioner pada tanggal 26 & 27 Mei 2023 pada 88 mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala secara online dalam bentuk *googleform* kepada subjek.

Setelah subjek yang mengisi kuesioner terkumpul, peneliti akan melakukan analisis pada item-item yang sudah disebar untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan bantuan *SPSS for Windows release 22,0*. Setelah diketahui item-item yang gugur, berikutnya item-item yang valid akan menjadi alat ukur yang disajikan dalam bentuk skala penelitian. Berikut adalah daftar tabel skala Religiusitas dan Stres Akademik setelah dilakukan uji coba:

Tabel 3. 6 Blue print Skala Religiusitas

No	Aspek	No. Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Keyakinan	1, 2	13, 14	4
2	Praktek Agama	3, 4, 5	15, 16	5
3	Pengalaman	6, 7	17, 18	4
4	Pengetahuan	8, 9, 10	19, 20	5
5	Penghayatan	11, 12	21, 22	4

Total	12	10	22
--------------	-----------	-----------	-----------

ctt : tidak ada item gugur

Berdasarkan uji coba skala Religiusitas diperoleh hasil bahwa dari 22 item yang diuji coba, tidak ada item yang gugur. Maka seluruh item valid tersebut akan digunakan sebagai item dalam instrumen penelitian.

Tabel 3. 7 Daftar Item Gugur Skala Stres Akademik

No	Aspek	No. Item		Total Item Valid	
		Favorabel	Unfavorabel		
1	Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	1, 2, 3	27, 28*	5
		<i>Conflicts</i>	4, 5, 6	29*	4
		<i>Pressures</i>	7, 8, 9	30, 31*	5
		<i>Changes</i>	10, 11, 12	32*, 33	5
		<i>Self-imposed</i>	13, 14, 15	34*	4
2	Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	16, 17, 18	35*	4
		<i>Emotional</i>	19, 20, 21	36, 37*	5
		<i>Behavioral</i>	22, 23, 24	38*	4
		<i>Cognitive</i>	25*, 26*	39*, 40	4
Total		26	14	40	

Ctt: tanda () menunjukkan item gugur*

Berdasarkan uji coba skala Stres Akademik diperoleh hasil bahwa terdapat 29 item yang dinyatakan valid karena r hitung yang diperoleh lebih besar dari r tabel 0,250. Item-item valid tersebut yang valid akan digunakan sebagai instrument dalam penelitian.

Tabel 3. 8 Blue print Skala Stres Akademik

No	Aspek		No. Item		Total Item Valid
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	1, 2, 3	25	5
		<i>Conflicts</i>	4, 5, 6	-	4
		<i>Pressures</i>	7, 8, 9	26	5
		<i>Changes</i>	10, 11, 12	27	5
		<i>Self-imposed</i>	13, 14, 15	-	4
2	Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	16, 17, 18	-	4
		<i>Emotional</i>	19, 20, 21	28	5
		<i>Behavioral</i>	22, 23, 24	-	4
		<i>Cognitive</i>	-	29	4
Total			26	14	40

3.7. Analisis Data

Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel yang sedang diuji terdistribusi normal atau tidak.

Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari:

Jika Signifikansi $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal

Jika signifikansi $> 0,05$ maka data terdistribusi normal

Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 22.0 *for windows*.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat untuk melihat apakah kedua variabel linear atau tidak. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan bantuan computer program SPSS versi 22.0 *for windows*

Kriteria pengambilan keputusan dengan uji linearitas adalah:

Jika linearity $< 0,05$ maka memiliki hubungan linear

Jika linearity $> 0,05$ maka tidak memiliki hubungan linear

3.7.2 Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dilakukan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu uji hipotesis. Hasil uji hipotesis ini nantinya untuk melihat diterima atau tidaknya hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya didalam penelitian ini. Kemudian untuk

menguji hipotesis dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis korelasional, teknik Product Moment dari Karl Pearson. Kriteria pengambilan keputusan dari uji hipotesis adalah:

Hipotesis diterima jika $p < 0,05$

Hipotesis ditolak jika $p > 0,05$

Hipotesis yang akan diuji adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.8. Validitas dan Reliabilitas

3.8.1. Validitas

Validitas menjadi hal yang sangat penting karena validitas menjamin keabsahan pengukuran dari skala yang ditentukan dari variable-variabel yang digunakan dalam menentukan hubungan suatu kejadian atau fenomena. Dinyatakann koefisien korelasi jika pernyataan tersebut lebih besar atau sama dengan 0,30 maka pernyataan tersebut dianggap valid.

3.8.2. Reliabilitas

Reliabilitas suatu skala diartikan sejauh mana suatu proses pengukuran bebas dari kesalahan (error). Keandalan (reability) sangat berkaitan dengan akurasi dan konsistensi. Suatu Skala dikatakan handal/reliabel, jika menghasilkan hasil yang sama ketika pengukuran dilakukan berulang serta dilakukan dalam kondisi konstan (sama). Jika alat ukur tersebut koefisien

reliabilitasnya lebih dari 0,50 maka secara keseluruhan alat ukur tersebut dinyatakan reliable.

Tabel 3. 9 Reliability Statistics Religiusitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,942	22

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel Religiusitas $0,942 > 0,6$ sehingga variabel dikatakan sudah handal.

Tabel 3. 10 Reliability Statistics Skala Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,714	29

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel Stres Akademik $0,714 > 0,6$ sehingga variabel dikatakan sudah handa