
ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Problem-focused Coping dan Religiositas Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Airlangga

Abid Dyan Kalyana & Achmad Chusairi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi, khususnya terkait stres akademik, merupakan fenomena penting yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh *problem-focused coping* dan religiusitas terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Tahun Pertama Universitas Airlangga. Metode penelitian bersifat kuantitatif dengan sampel 141 mahasiswa Tahun Pertama UNAIR yang dipilih secara *purposive*. Penelitian ini menggunakan dimensi waktu *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Student-Life Stress Inventory (SLSI)*, *Brief COPE*, dan *Centrality of Religiosity (CRS-15)*, lalu dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan, *problem-focused coping* dan religiusitas berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,093$. Secara parsial, *problem-focused coping* berpengaruh positif signifikan terhadap tingkat stres akademik dan religiusitas berpengaruh negatif signifikan terhadap tingkat stres akademik. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan dukungan keagamaan sebagai penyangga psikologis sekaligus penyempurnaan strategi *coping* yang lebih adaptif untuk membantu mahasiswa Tahun Pertama mengelola stres akademik secara lebih efektif.

Kata kunci: *problem-focused coping, religiusitas, stres akademik, mahasiswa tahun pertama, universitas airlangga*

ABSTRACT

Mental health in the university setting, particularly as it relates to academic stress, is a significant phenomenon that affects students' well-being. This study aims to examine the effect of problem-focused coping and religiosity on academic stress levels among first-year students at Airlangga University. The research method is quantitative, with a sample of 141 first-year UNAIR students selected through purposive sampling. This study employed a cross-sectional design. Data were collected using the Student-Life Stress Inventory (SLSI), Brief COPE, and Centrality of Religiosity (CRS-15) questionnaires, and analyzed using multiple linear regression. The analysis results indicate that, simultaneously, problem-focused coping and religiosity significantly influence academic stress ($p < 0.05$) with a coefficient of determination $R^2 = 0.093$. Partially, problem-focused coping has a significant positive effect on academic stress levels, while religiosity has a significant negative effect on academic stress levels. The implications of this study emphasize the importance of strengthening religious support as a psychological buffer while refining more adaptive coping strategies to help first-year students manage academic stress more effectively

Keywords: *problem-focused coping, religiosity, academic stress, freshmen, airlangga university*

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi dalam beberapa tahun terakhir menjadi perhatian serius, khususnya terkait stres akademik, yaitu kondisi ketika tuntutan pendidikan dipersepsikan melebihi sumber daya individu untuk mengatasinya. Laporan *National College Health Assessment* menunjukkan bahwa 76,4% mahasiswa mengalami stres sedang hingga tinggi (ACHA, 2025), sementara penelitian di Amerika Serikat melaporkan hingga 87% mahasiswa mengidentifikasi tuntutan akademik sebagai sumber utama stres (Barbayannis dkk., 2022). Fenomena ini juga ditemukan secara global, termasuk di India (Agrawal & Sharma, 2022). Di Indonesia, prevalensi gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa juga tergolong tinggi (Ekawati dkk., 2025), termasuk di Universitas Airlangga di mana 72,1% mahasiswa tahun pertama berada pada kategori stres sedang (Akbar dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik telah menjadi fenomena yang meluas.

Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang rentan karena berada pada fase transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Mereka menghadapi tuntutan adaptasi akademik, pengelolaan waktu, serta penyesuaian sosial yang kompleks, termasuk kegiatan pembelajaran lintas fakultas seperti Pembelajaran Dasar Bersama (PDB) (Putri & Chusairi, 2025). Selain itu, variasi tuntutan kurikulum antar program studi juga berkontribusi terhadap perbedaan tingkat stres (Wulandari dkk., 2023). Kondisi ini memperkuat bahwa stres akademik merupakan hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam beradaptasi.

Secara teoritis, stres akademik dapat dijelaskan melalui model *appraisal-coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan sebagai ancaman yang melampaui sumber daya yang dimiliki. Stres akademik terdiri dari sumber stres (stresor) dan respons individu terhadap stresor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Dampaknya bersifat multidimensi, meliputi gangguan fisiologis seperti kelelahan dan gangguan tidur (Musabiq & Karimah, 2018), gangguan psikologis seperti kecemasan dan frustrasi (Lubis dkk., 2021), hingga penurunan fungsi kognitif dan munculnya perilaku maladaptif (Aryani, 2016; Barbayannis dkk., 2022).

Dalam menghadapi stres akademik, strategi *coping* menjadi faktor kunci. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung dan terbukti memiliki korelasi negatif yang konsisten dengan stres akademik (Tuasikal & Retnowati, 2019; Lestari & Purnamasari, 2022), dengan kontribusi sebesar 32,8% terhadap penurunan stres (Kezia, 2024). Namun, terdapat kesenjangan empiris pada mahasiswa tahun pertama Universitas Airlangga, di mana penggunaan *problem-focused coping* justru lebih rendah dibandingkan strategi lainnya (Ramadhani & Mastuti, 2023), meskipun secara teoritis strategi ini dianggap paling adaptif (Carver dkk., 1989).

Selain *coping*, religiositas juga diidentifikasi sebagai faktor internal yang berperan dalam memitigasi stres. Religiositas dipahami sebagai sistem makna yang memengaruhi cara individu menilai peristiwa sebagai ancaman atau tantangan (Huber & Huber, 2012; Palupi dkk., 2013). Individu dengan religiositas tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis serta merasakan dukungan emosional transendental (Supit dkk., 2025). Dalam kerangka *appraisal-coping*, religiositas berperan pada tahap *appraisal* dengan membentuk makna terhadap stresor (Pargament, 1997), sedangkan *problem-focused coping* berperan pada tahap respons melalui tindakan konkret (Carver dkk., 1989). Dengan demikian, keduanya berpotensi bekerja secara sinergis dalam memengaruhi stres akademik.

Meskipun demikian, temuan mengenai pengaruh religiositas terhadap stres akademik masih inkonsisten. Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh signifikan (Amalia & Nashori, 2021; Nurhalizah, 2025), sementara penelitian lain tidak menemukan pengaruh yang berarti (Ahmad & Surahman, 2023; Hafsari, 2020). Selain itu, penelitian yang menguji secara simultan pengaruh *problem-focused coping* dan religiositas pada mahasiswa tahun pertama masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik pada mahasiswa tahun pertama merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh strategi *coping* dan sistem makna internal individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *problem-focused coping* dan religiositas terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Airlangga.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring (*Google Forms*) yang disebarikan kepada mahasiswa tahun pertama Universitas Airlangga yang memenuhi kriteria sebagai partisipan penelitian.

Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung di kelas-kelas perkuliahan, di mana peneliti hadir dan mempersilakan mahasiswa untuk mengisi kuesioner secara mandiri (*self-report*). Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, informasi demografis responden, serta instrumen penelitian yang mengukur variabel stres akademik, *problem-focused coping*, dan religiositas.

Penelitian ini bersifat *cross-sectional*, yaitu data dikumpulkan dalam satu periode waktu tertentu untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antar variabel yang diteliti.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa tahun pertama Universitas Airlangga, dan (2) bersedia mengisi kuesioner penelitian secara lengkap.

Penentuan jumlah minimum sampel dilakukan menggunakan perangkat lunak *G*Power* versi 3.1.9.7 dengan pendekatan *a priori power analysis*. Perhitungan dilakukan pada model *linear multiple regression: fixed model, R² deviation from zero* dengan jumlah prediktor sebanyak dua variabel. Parameter yang digunakan meliputi tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, ukuran efek (*effect size*) sebesar $f^2 = 0,15$ (kategori sedang), serta tingkat kekuatan uji statistik (*statistical power*) sebesar 0,95. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 107 responden.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung di kelas-kelas mahasiswa tahun pertama. Jumlah partisipan yang berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini sebanyak 141 mahasiswa, sehingga telah memenuhi jumlah minimum sampel yang disyaratkan.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel stres akademik dengan menggunakan alat ukur "*Student-Life Stress Inventory*" milik Gadzella (1991) diadaptasi oleh Pragholaпати dkk. (2021) ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner SLSI terdiri dari 51 aitem yang terbagi ke dalam aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan 5 pilihan jawaban (1 = "Tidak Pernah", 5 = "Hampir Selalu"). Untuk mengukur variabel *problem-focused coping*, penulis menggunakan alat ukur "*Brief COPE*" milik Carver (1997) yang diadaptasi oleh Lucky dan Oriza (2018) ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner *Brief COPE* terdiri dari 8 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1 = "Sangat Tidak Setuju", 4 = "Sangat Setuju"). Untuk mengukur variabel religiositas, penulis menggunakan alat ukur "*Centrality of Religiosity Scale (CRS-15)*" milik Huber dan Huber (2012) yang telah diadaptasi oleh Latifa dkk. (2021) ke dalam bahasa Indonesia. Kuisisioner CRS-15 terdiri dari 15 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1 = "Tidak Pernah", 4 = "Selalu") dan kategori respon yang disesuaikan dengan karakteristik pertanyaan seperti tingkat keyakinan, ketertarikan, atau tingkat kepentingan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen yang telah melalui proses uji validitas pada penelitian sebelumnya, sehingga tidak diperlukan lagi pelaksanaan uji coba alat ukur. Validitas alat ukur dalam penelitian ini mencakup tiga instrumen, yaitu *Student-Life Stress Inventory* (SLSI), *Brief COPE*, dan *Centrality of Religiosity Scale* (CRS-15). SLSI yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia menunjukkan validitas konstruk yang baik melalui CFA dengan nilai KMO sebesar 0,787 dan signifikansi *Bartlett's Test* sebesar 0,000, serta seluruh item dinyatakan valid dalam merepresentasikan stres akademik. Dimensi *problem-focused coping* dari *Brief COPE* memiliki validitas item yang cukup hingga baik dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,054–0,449. Sementara itu, CRS-15 menunjukkan *model fit* yang baik berdasarkan CFA dengan nilai RMSEA sebesar 0,049, CFI sebesar 0,989, dan TLI sebesar 0,984, serta sebagian besar item memiliki *factor loading* positif dan signifikan meskipun terdapat satu item dengan *loading* negatif.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda untuk menguji pengaruh *problem-focused coping* dan religiositas terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Airlangga. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi yang meliputi deteksi outlier, uji linearitas, normalitas residual, homoskedastisitas, dan multikolinearitas. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.44 dan IBM SPSS Statistics Release 27.0.1.0.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 141 partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan (80,14%), berusia 18 tahun (56,03%), berasal dari Fakultas Farmasi (40,43%), dan mayoritas berasal dari Jawa Timur (67,38%). Secara umum, sebagian besar responden juga berasal dari berbagai kabupaten/kota lain di luar wilayah yang paling dominan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki nilai ($M = 144,33$; $SD = 18,345$; $Min = 110$; $Max = 189$; $Skewness = -0,012$; $Kurtosis = -0,706$), variabel *problem-focused coping* memiliki nilai ($M = 23,04$; $SD = 3,500$; $Min = 14$; $Max = 32$; $Skewness = 0,272$; $Kurtosis = 0,347$), dan variabel religiositas memiliki nilai ($M = 44,01$; $SD = 7,714$; $Min = 18$; $Max = 59$; $Skewness = -0,864$; $Kurtosis = 1,057$). Berdasarkan kategorisasi subjek, mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk stres akademik (62,41%), *problem-focused coping* (72,34%), dan religiositas (70,21%).

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *problem-focused coping* memiliki hubungan positif signifikan yang lemah dengan stres akademik ($r = 0,175$; $p = 0,037$), sedangkan religiositas memiliki hubungan negatif signifikan yang lemah dengan stres akademik ($r = -0,208$; $p = 0,013$). Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa model penelitian signifikan ($F = 7,066$; $p = 0,001$), dengan nilai $R^2 = 0,093$ yang berarti *problem-focused coping* dan religiositas secara bersama-sama menjelaskan 9,3% variasi stres akademik. Secara parsial, *problem-focused coping* berpengaruh positif signifikan terhadap stres akademik ($B = 1,195$; $p = 0,007$), sedangkan religiositas berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik ($B = -0,606$; $p = 0,003$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 143,450 + 1,195(X1) - 0,606(X2)$.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *problem-focused coping* dan religiositas terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variasi stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa strategi *coping* yang digunakan mahasiswa serta tingkat religiositas yang dimiliki secara bersama-sama berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik.

Secara parsial, hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem-focused coping* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan arah koefisien positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *problem-focused coping*, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dilaporkan. Temuan ini berbeda dengan sebagian besar literatur yang menyatakan bahwa *problem-focused coping* bersifat adaptif dalam menghadapi stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi ini berorientasi pada pemecahan masalah dan umumnya efektif ketika individu memandang stresor sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan. Penelitian sebelumnya, seperti Mughaidh dkk. (2019), juga menunjukkan bahwa peningkatan *problem-focused coping* berkaitan dengan penurunan stres akademik.

Perbedaan temuan tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa pertimbangan. Pertama, dari sisi desain penelitian, penggunaan pendekatan *cross-sectional* memungkinkan terjadinya *reverse causality*. Dalam konteks ini, tingkat stres akademik yang tinggi pada saat pengambilan data dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif menggunakan *problem-focused coping*. Dengan demikian, tingginya skor coping tidak selalu mencerminkan efektivitas strategi tersebut, melainkan dapat menunjukkan besarnya tekanan akademik yang sedang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk dan tenggat waktu yang ketat, cenderung terdorong untuk secara aktif mencari solusi, sehingga intensitas *coping* meningkat seiring dengan meningkatnya stres.

Kedua, dari aspek pengukuran, terdapat kemungkinan adanya keterbatasan pada validitas konstruk instrumen *problem-focused coping*. Dalam penelitian ini, subskala *denial* turut dimasukkan ke dalam perhitungan skor total. Secara teoritis, *denial* lebih tepat dikategorikan sebagai *avoidant coping* atau *emotion-focused coping* yang cenderung maladaptif (Lazarus & Folkman, 1984), karena berfokus pada penghindaran masalah, bukan penyelesaian masalah secara langsung. Penggabungan subskala ini berpotensi menimbulkan kontaminasi pengukuran, sehingga tingginya skor *coping* yang beriringan dengan tingginya stres akademik mungkin dipengaruhi oleh kecenderungan penggunaan strategi *denial* yang justru memperburuk kondisi stres.

Selain itu, efektivitas *problem-focused coping* sangat bergantung pada persepsi individu terhadap kendali atas stresor (*perceived control*). Penelitian ini tidak mengukur aspek tersebut secara spesifik, sehingga tidak dapat dipastikan apakah upaya pemecahan masalah yang dilakukan mahasiswa sesuai dengan kondisi yang dapat dikendalikan. Jika mahasiswa mengerahkan usaha yang besar pada situasi akademik yang sebenarnya sulit diubah, maka strategi tersebut tidak akan efektif dalam menurunkan stres. Oleh karena itu, hubungan positif yang ditemukan lebih mungkin mencerminkan intensitas usaha mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dibandingkan efektivitas *coping* itu sendiri.

Berbeda dengan temuan pada *problem-focused coping*, pengaruh religiositas dalam penelitian ini sejalan dengan teori dan bukti empiris yang ada. Religiositas dipahami sebagai sumber daya psikologis yang menyediakan makna, kontrol, serta dukungan emosional dalam menghadapi tekanan. Pargament (1997) menjelaskan bahwa coping religius mencakup cara individu memahami dan merespons peristiwa negatif melalui kerangka keyakinan spiritual. Praktik seperti doa, ibadah, dan keyakinan terhadap kekuatan transenden memungkinkan individu untuk mereduksi dampak stres yang dialami.

Religiositas tidak hanya berfungsi sebagai identitas keagamaan, tetapi juga sebagai sistem makna yang membentuk cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Individu dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung menggunakan *positive religious coping*, yaitu strategi *coping* yang melibatkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi tekanan. Melalui mekanisme ini, individu mampu memaknai situasi secara lebih positif sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah (Mahamid & Bdier, 2021; Park dkk., 2017).

Selain berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres, religiositas juga berkaitan dengan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit. Penelitian menunjukkan bahwa religiositas memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, sehingga individu dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menghadapi tekanan (Schwalm dkk., 2022). Dengan demikian, religiositas tidak hanya berperan dalam menurunkan stres, tetapi juga mendukung proses pemulihan psikologis.

Lebih lanjut, religiositas juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan keyakinan diri dalam menghadapi masalah. Hal ini tercermin dalam peningkatan *cognitive reappraisal* dan *coping self-efficacy*, yaitu kemampuan individu untuk menafsirkan ulang situasi secara lebih adaptif serta keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah (Dolcos dkk., 2021). Selain itu, religiositas memberikan rasa ketenangan dan dukungan internal yang membantu individu tetap terarah dalam menghadapi tekanan (Sen dkk., 2022). Dengan demikian, religiositas tidak hanya berfungsi secara pasif sebagai pelindung, tetapi juga secara aktif memperkuat kapasitas individu dalam mengelola stres.

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa religiositas berkorelasi negatif dengan stres, kecemasan, dan depresi. Orekoya (2025) menemukan hubungan negatif yang kuat antara aktivitas religius dan stres akademik, sementara meta-analisis Forouhari dkk. (2019) menunjukkan bahwa orientasi religius berkaitan dengan penurunan gangguan psikologis. Selain itu, coping religius positif juga dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih tinggi, pertumbuhan pascatrauma, dan stabilitas emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa strategi *coping*, termasuk *problem-focused coping* dan religiositas, memiliki peran penting dalam pengelolaan stres akademik. Meskipun arah hubungan positif pada *problem-focused coping* masih memerlukan kajian lebih lanjut, temuan ini tetap sejalan dengan model coping multivariat yang menekankan keberagaman sumber coping dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, peningkatan religiositas serta

penggunaan strategi coping yang tepat merupakan faktor penting dalam upaya menurunkan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan desain *cross-sectional* membatasi kemampuan dalam menarik kesimpulan kausalitas serta membuka kemungkinan terjadinya *reverse causality*. Kedua, terdapat keterbatasan pada validitas konstruk instrumen *problem-focused coping*, khususnya akibat penggabungan subskala *denial* yang secara teoritis tidak termasuk dalam kategori *problem-focused coping*. Ketiga, penelitian ini tidak mengukur *perceived control* secara spesifik, sehingga tidak dapat memastikan kesesuaian antara strategi coping yang digunakan dengan tingkat kendali terhadap stresor yang dihadapi. Keterbatasan-keterbatasan ini perlu menjadi perhatian dalam interpretasi hasil serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan desain dan pengukuran yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan adiksi *short-form video application* (SFVA) dengan koefisien korelasi Pearson's r sebesar 0,348 ($<0,05$). Terdapat peran yang sangat lemah dari stres akademik terhadap adiksi SFVA dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,121 ($p < 0,001$), yang menunjukkan hanya 12,1% variasi dari adiksi SFVA dapat dijelaskan oleh stres akademik. Resiliensi akademik tidak mampu berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah hubungan antara stres akademik dan adiksi SFVA dengan nilai signifikansi 0,729 ($> 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Achmad Chusairi, M.A., sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Abid Dyan Kalyana dan Achmad Chusairi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Agrawal, S., & Sharma, N. (2022, January). Barriers and role of higher educational institutes in students' mental well-being: A critical analysis. In *2nd International Conference on Sustainability and Equity (ICSE-2021)* (pp. 173-180). Atlantis Press.
- Ahmad, M. D., & Surahman, S. (2023). Stres Akademik Ditinjau dari Religiusitas Muslim pada Mahasiswa di Kota Malang. Dalam *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* (Vol. 3, Nomor 1).
- Akbar, T. R., Fithriyah, I., Dewanti, L., & Akbar Nyong husain. (2024). Relationship Between Stress Level and Academic Grade in Medical Students of Universitas Airlangga. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13(1), 12–18. <https://doi.org/10.20473/jps.v13i1.48630>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- American College Health Association. (2024). *American College Health Association-National College Health Assessment IIIB: Spring 2024 reference group data report*. https://www.acha.org/wp-content/uploads/NCHA-IIIB_SPRING_2024_REFERENCE_GROUP_DATA_REPORT.pdf
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in*

-
- Psychology, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. Dalam *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE* (Vol. 4, Nomor 1). Lawrence Erlbaum Associate~, Inc.
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892–2905. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Ekawati, F. M., Kusnanto, H., Lestari, P., Vidiawati, D., Novitasari, D. A., Widyahening, I. S., & Sanci, L. (2025). *The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia: Descriptive results of a survey in three public universities. Scientific Reports*, 15, Article 11731. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90527-w>
- Forouhari, S., Hosseini Teshnizi, S., Hasan EHRAMPOUSH, M., Saeed MAZLOOMY MAHMOODABAD, S., Fallahzadeh, H., Ziaeddin TABEL, S., Nami, M., Mirzaei, M., Namavar Jahromi, B., Mehrdad HOSSEINI TESHNIZI, S., Ghani Dehkordi, J., & Kazemitabae, M. (2019). Relationship between Religious Orientation, Anxiety, and Depression among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Iran J Public Health* (Vol. 48, Issue 1). <http://ijph.tums.ac.ir>
- Gadzella, B. M. (1991). Student-Life Stress Inventory.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Hafsari, A. (2020). Religiusitas dan stres akademik mahasiswa. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang. UMM Institutional Repository.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Kezia, A. G. (2024). *Hubungan antara problem focused coping dengan stres akademik mahasiswa di Sekolah Tinggi Teologi "X" Ungaran* (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata).
- Latifa, R., Salsabila, S., & Yulianto, H. (2021). Understanding the relationship between religiosity and marital commitment to marital stability: An investigation on Indonesian female journalists. *Religions*, 12(4), 242.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). *Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2021). The Association Between Positive Religious Coping, Perceived Stress, and Depressive Symptoms During the Spread of Coronavirus (COVID-19) Among a Sample of Adults in Palestine: Across Sectional Study. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 34–49. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01121-5>
- Mujahidah, N. E., Astuti, B., & Nhung, L. N. A. (2019). Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.33292/petier.v2i1.25>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA DESCRIPTION OF STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENTS. *InSight*, 20(2).
- Nurhalizah, L. (2025). Pengaruh religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa PAI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Orekoya, A. O. (2025). Effect of religiosity and other coping strategies on academic stress: A comparative study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 9(3), 2293. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Palupi, A. O., Purwanto, E., & Noviyani, D. I. (2013). Pengaruh religiusitas terhadap kenakalan remaja. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 7–12.
- Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.
- Park, C. L., Holt, C. L., Le, D., Christie, J., & Williams, B. R. (2017). Positive and negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(4), 318–326. <https://doi.org/10.1037/rel0000124>

-
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., & Sulastri, A. (2021). Article Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Putri, M. T. S., & Chusairi, A. (2025). PERAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL, REGULASI DIRI, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC STRESS PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS AIRLANGGA. *Repository Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Ramadhani, K. H., & Mastuti, E. (2023). Perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan strategi koping pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi. *Multiple: Journal of Global and Multidisciplinary*, 1(4), 443–454. <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple>
- Sandiana, L. A., & Oriza, I. I. D. (2018). Peran Coping Berfokus Emosi sebagai Mediator Pada Hubungan antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 58.
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>
- Sen, H. E., Colucci, L., & Browne, D. T. (2022). Keeping the Faith: Religion, Positive Coping, and Mental Health of Caregivers During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.805019>
- Supit, A., Imanuel Kolupe, F., Mamujaja, P., Kaparang, D., & Makadada, F. (2025). Religiosity as a potential buffer against depression and stress among college students in Minahasa, Indonesia (Vol. 12, Issue 2).
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105.
- Wulandari, C. P., Muthi'ah, A. D., Aldhama, S. A., Shafarani, R. S., & Yohana, P. (2023, May). Analyzing perceived academic stress among first year undergraduate students during online distance learning. *AIP Conference Proceedings*, 2536(1), Artikel 040001. <https://doi.org/10.1063/5.0118924>