
ARTIKEL PENELITIAN

Peran Religiusitas dan Self-Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Gabriela Utama Wirahmawan & Fitri Andriani*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran religiusitas dan self-efficacy terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi menjalani dua peran dalam proses perkembangannya yaitu sebagai dewasa awal yang mematangkan perencanaan masa depan dan sebagai pelajar yang harus mempertanggungjawabkan hasil pendidikannya. Ketidadaan faktor protektif dapat memicu stres yang menghambat fungsi mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat eksplanatori. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei yang melibatkan 144 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari 1 semester. Religiusitas diukur menggunakan The Centrality of Religiosity Scale yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012) dan diadaptasikan oleh Qumariyana (2021). Self-efficacy diukur menggunakan General Self-Efficacy Scale yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dan diadaptasikan oleh Wardani dkk. (2025). Stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), ditranslasikan oleh Onie dkk. (2020), dan diuji psikometri oleh Nada (2022). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa religiusitas dan self-efficacy berpengaruh secara simultan terhadap stres dengan R^2 sebesar 4,5 persen. Secara parsial, pengaruh religiusitas terhadap stres tidak signifikan sementara Self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap stres.

Kata kunci: religiusitas, self-efficacy, stres, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

ABSTRACT

This study aims to understand the role of religiosity and self-efficacy on stress among undergraduate students working on their thesis. Undergraduate students who are working on their thesis undergo two roles at once in their developmental stage, which are as an emerging adulthood that has to establish future plans and as a responsible student. Without protective factors, students will hardly function in any aspects of life. This study was conducted with a quantitative-explanatory approach consisting of 144 undergraduate students who were working on their thesis for more than one semester. Religiosity was measured with The Centrality of Religiosity Scale developed by Huber and Huber (2012) and adapted by Qumariyana (2021). Self-efficacy was measured with the General Self-Efficacy Scale developed by Schwarzer and Jerusalem (1995) and adapted by Wardani dkk. (2025). Stress was measured with the Depression Anxiety Stress Scale developed by Lovibond and Lovibond (1995), translated by Onie dkk. (2020), and psychometrically tested by Nada (2022). The result of this study's multiple linear regression shows that religiosity and self-efficacy simultaneously influence stress with R^2 of 4,5 percent. Partially, religiosity does not have a significant effect on stress while self-efficacy does.

Keywords: academic stress, short-form video application addiction, academic resilience

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengemban dua peran dalam fase perkembangannya. Pertama, sebagai dewasa awal yang patut merencanakan dan memikirkan masa depannya secara matang untuk membangun hubungan dan karir (Santrock, 2018). Kedua, sebagai pelajar tingkat universitas yang harus mempertanggungjawabkan empat tahun pendidikannya melalui skripsi. Beban yang terus ditanggung mahasiswa akibat peran yang bertabrakan membuat mereka harus menjalankan beberapa kewajiban sekaligus.

Idealnya, mahasiswa berdasarkan tugas perkembangannya seharusnya telah mampu bertanggung jawab dan berkomitmen secara mandiri untuk mengorganisasikan alur prioritas kegiatan dan mengelola diri sendiri (Rustam, 2019). Kenyataannya, kondisi ideal tersebut jauh dari terpenuhi. Survei mandiri peneliti telah mencatat bahwa 48,3% responden yang sedang mengerjakan skripsi tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam sebulan terakhir hidupnya. Bahkan, 87% responden merasa gelisah dan tertekan yang menetap. Tekanan yang terus mereka terima tanpa faktor protektif yang cukup akan memicu ketidakstabilan kondisi mental mahasiswa, seperti stres. Penelitian Fukui (2024) lebih lanjut menyebutkan gejala-gejala stres yang paling banyak dirasakan respondennya antara lain pusing dan mudah lelah (32,2%), perasaan terbebani (39,2%), serta pikiran yang kacau sehingga sulit berkonsentrasi dan bersantai (46,2%).

Kondisi mental yang tidak mumpuni akan mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menjalankan fungsi pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pada konteks akademik (Alam dkk., 2025). Beberapa dampak nyata yang menyerang mahasiswa hadir antara lain penurunan prestasi akademik, penarikan diri dari lingkaran sosial, dan peningkatan risiko putus kuliah atau *dropout*—yang berdasarkan survei global, 54% dari 14.032 responden pada tahun 2023 memilih stres emosional sebagai alasan munculnya intensi putus kuliah (Duffy, 2023; Gasser dkk., 2025). Stres pengerjaan skripsi yang tak tertanggulangi pun dapat menyebabkan bunuh diri, seperti yang pernah diberitakan pada 15 Juni 2024 lalu di Kabupaten Malang (Aminudin, 2024). Secara lebih mendalam, dampak stres akibat skripsi tidak hanya mempengaruhi mahasiswa, tetapi juga sistem lingkungan sekitar. Pada latar keluarga, stres berhubungan dengan keharmonisan keluarga. Stres mahasiswa akibat resiliensi yang rendah dapat meningkatkan beban emosional serta beban finansial bagi orang tua (McCloud & Bann, 2019; Gasser dkk., 2025). Kemudian, pada lingkup universitas, stres mahasiswa akibat skripsi secara tidak langsung menimbulkan *emotional exhaustion* akibat tingginya volume beban bimbingan dosen (Soria dkk., 2023) serta institusi universitas akan kehilangan pendapatan dan sumber daya pekerja jika mahasiswa yang stres putus kuliah (Gasser dkk., 2025).

Stres yang dialami individu, menurut Lazarus dan Folkman (1984), merupakan hasil dari reaksi ketika menghadapi situasi mengancam yang dinilai melebihi kapasitas sumber daya individu. Stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal yang meliputi kondisi situasional dan kondisi temporal. Namun, kompleksitas, ambiguitas, dan ketidakstabilan kedua faktor ini justru dapat menimbulkan kesalahan pemilihan strategi koping yang menyebabkan stres dan gejala depresi (Ding dkk., 2021; Leslie-Miller dkk., 2025). Maka dari itu, logis jika fokus dialihkan pada faktor internal yang di dalamnya menyebutkan “religiusitas” dan “*self-efficacy*”.

Huber dan Huber (2012) mendefinisikan religiusitas sebagai seberapa penting, sentral dan menonjol nilai keagamaan di dalam kepribadian individu. Religiusitas menjadi sumber daya *coping* meminimalisir stres melalui pemberian makna yang membantu individu untuk memaknai stresor skripsi sebagai ujian hidup yang bersifat sementara dan bermakna demi pertumbuhan. Partisipasi dalam ibadah bersama pun menawarkan jalan *coping* pendukung (Frei-Landau dkk., 2023; Ivanova, 2022; Xu, 2016). Selanjutnya, Bandura (dalam Waddington, 2023) menjelaskan *self-efficacy* sebagai penilaian individu tentang kemampuannya untuk mengorganisir dan menghasilkan tingkat kinerja tertentu yang mempengaruhi peristiwa-peristiwa pada kehidupannya. *Self-efficacy* pun berperan mendukung mahasiswa mengambil perspektif yang lebih positif dalam memahami stresor, meregulasi emosi yang timbul, dan berfokus menyusun taktik yang efisien dan efektif dalam penyelesaian stresor (Anicama dkk., 2025).

Meskipun urgensi penanganan stres mahasiswa skripsi jelas, kesenjangan empiris masih ditemukan dalam penelitian terdahulu. Mahamid dan Bdier (2021) menemukan korelasi negatif signifikan dari religiusitas dengan stres. Namun, penelitian Rizdanti dan Akbar (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di salah satu universitas di Indonesia justru tidak menemukan korelasi yang demikian. Selanjutnya, self-efficacy menurut Siddiqui (2018) dan Christy dan Soetjningsih (2024) berdampak negatif signifikan, berbeda dengan penelitian Guillena dan Guillena (2022) yang tidak menemukan efek yang bermakna.

Selain kesenjangan empiris yang telah diidentifikasi di atas, terdapat pula kesenjangan teoritis yang belum terisi. Lazarus dan Folkman (1984) menempatkan religiusitas dan self-efficacy sebagai dua bentuk keyakinan personal sebagai faktor yang berperan setara. Namun, sebagian besar penelitian lima tahun terakhir ini menguji keduanya secara terpisah sehingga kontribusi unik keduanya dalam satu model simultan belum tergambarkan. Satu-satunya penelitian terbaru yang penulis temukan menguji keduanya secara bersama-sama, adalah Ariyani & Hakim (2024), dengan hasilnya yang menemukan adanya pengaruh simultan religiusitas dan self efficacy pada stres di dunia akademik sebanyak 21,8 persen.

Keberagaman hasil penelitian yang didukung oleh urgensi meminimalisir dampak fenomena menjadi menunjukkan pentingnya untuk meneliti peran religiusitas dan *self-efficacy* terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan tiga pembaruan. Pertama, menargetkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari semua fakultas, bukan terbatas pada satu fakultas khusus. Kedua, berfokus menguji religiusitas dan self-efficacy secara simultan sembari menghasilkan kontribusi parsial dari model regresi linear berganda. Ketiga, melakukan penelitian pada mahasiswa Indonesia di luar konteks waktu pandemi. Hasil penelitian juga diharapkan untuk membantu melihat faktor protektif yang dapat mendukung kondisi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif tipe non-eksperimental. Berdasarkan fokus waktunya, penelitian ini termasuk pada tipe *cross-sectional*. Sementara berdasarkan tujuannya, penelitian ini bersifat eksplanatori. Dalam proses pengumpulan data, penelitian menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuisisioner *Google Form* melalui pesan elektronik dan pengumuman di media sosial.

Partisipan

Penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik nonprobability sampling dengan tipe purposive yang membatasi agar seluruh calon responden memiliki karakteristik yang sesuai dengan kasus yang diteliti. Kriteria partisipan penelitian meliputi 1) Berusia 18-29 tahun; 2) Merupakan mahasiswa/i aktif perguruan tinggi di Indonesia; 3) Telah mengerjakan skripsi selama > 1 semester. Penulis menggunakan G*Power versi 3.1.9.7. dengan *a priori test* untuk menentukan jumlah sampel. Melalui *effect size (Cohen's f^2)* sebesar 0.15, *alpha error probability* sebesar 0.05 yang menunjukkan efek sedang, *power* sebesar 0.8, dan predictor sebesar 2, maka ditemukan bahwa jumlah minimal partisipan total yang dibutuhkan adalah 68 orang.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur religiusitas menggunakan *The Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012) dan diadaptasikan ke Bahasa Indonesia oleh Qumariyana (2021). Kuisisioner CRS terdiri dari 15 butir pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban (1 = "Sangat Tidak Sering", 5 = "Sangat Sering"). Selanjutnya, variabel *self-efficacy* pada penelitian ini diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dan telah diadaptasikan ke Bahasa Indonesia oleh Wardani dkk. (2025). Kuisisioner GSES terdiri dari 10 butir pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban (1 = "Sangat Tidak Setuju", 4 = "Sangat Setuju"). Terakhir, variabel stres pada penelitian ini diukur menggunakan subskala stres dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang telah ditranslasikan oleh Onie dkk. (2020) dan diuji properti psikometri kembali oleh Nada (2022). Subskala stres pada DASS terdiri dari 7 butir

pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban (0 = “Tidak Pernah”, 3 = “Selalu”).

Masing-masing alat ukur telah diuji validitas oleh masing-masing pihak adaptasi alat ukur. Alat ukur CRS melalui proses *content validity* yang melibatkan satu psikolog dan satu dosen sekaligus ahli bahasa untuk melakukan *expert judgement* (Qumariyana, 2021). Para ahli yang terlibat telah memberikan masukan mengenai istilah-istilah transendental yang disesuaikan dengan konteks di Indonesia dan alternatif kalimat lain yang lebih mudah dipahami khalayak umum. Sementara itu, Wardani dkk. (2025) menguji validitas GSES menggunakan metode *confirmatory factor analysis* (CFA). Uji tersebut menunjukkan validitas konstruk yang baik dengan skor KMO 0,94 ($>0,5$), *communalities* tiap item berkisar antara 0,56 sampai 0,65 ($>0,5$), dan nilai *component matrix* yang berkisar antara 0,75 sampai 0,71 ($>0,5$). Selanjutnya, DASS telah lulus uji validitas oleh Nada (2022) melalui metode CFA estimasi model dengan *weighted least square mean and variance corrected* (WLSMV) di dalam R program. Hasilnya antara lain skor RMSEA 0,068 ($<0,07$), CFI 0,968 ($>0,94$), TLI 0,964 ($>0,94$), dan SRI 0,053 ($\leq 0,08$).

Kemudian, reliabilitas alat ukur CRS menurut Qumariyana (2021) telah menunjukkan reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,901$). Begitu pula dengan reliabilitas komposit subskala stres dari DASS menurut Nada (2022) ($\alpha = 0,901$). Oleh karena ketiadaan nilai reliabilitas GSES yang dicantumkan oleh Wardani dkk. (2025), peneliti menguji kembali reliabilitas kuisioner dengan skor *Cronbach's Alpha* antara lain 1) CRS = 0,882 2) GSES = 0,805 3) subskala stres DASS = 0,785.

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik regresi linear berganda. *Software* statistika yang digunakan adalah IBM SPSS Statistics versi 27. Adapun sebelum melakukan pengolahan data regresi linear, peneliti melakukan uji asumsi parametrik yang meliputi uji linearitas, normalitas, multikolinearitas, dan homoskedastisitas.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 144 partisipan yang terlibat dalam pengumpulan data berasal dari keenam agama resmi Indonesia, dengan mayoritasnya beragama Islam (56,94%). Usia partisipan berkisar antara 20 – 24 tahun dengan mayoritasnya merupakan 22 tahun (53,47%). Lalu, berdasarkan lama pengerjaan skripsi hingga saat pengisian kuesioner, mayoritas responden memilih dua semester (92,36%). Mayoritas responden pun berasal dari Jawa Timur (52,08%). Hasil analisis data deskriptif seluruh variabel pada penelitian ini mencakup variabel religiusitas memiliki nilai (Mean = 62,284; Median = 64; SD = 8,358; Min = 28; Max = 74; *Skewness* = -1,673; *Kurtosis* = 3,631), variabel *self-efficacy* memiliki besaran nilai (Mean = 31,847; Median = 32; SD = 4,158; Min = 16; Max = 40; *Skewness* = -0,589; *Kurtosis* = 0,538), dan variabel stres memiliki besaran nilai (Mean = 11,062; Median = 11; SD = 4,340; Min = 1; Max = 21; *Skewness* = 0,242; *Kurtosis* = -0,407).

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data seluruh variabel layak untuk melalui proses uji regresi linear berganda secara parametrik. Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa religiusitas dan *self-efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($p = 0,039$; $R^2 = 0,045$). Namun berdasarkan uji parsial, religiusitas tidak berpengaruh terhadap stres partisipan ($p = 0,650$; $\beta = 0,021$) sementara *self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap stres partisipan ($p = 0,013$; $\beta = -0,235$).

DISKUSI

Penelitian ini penulis laksanakan untuk menguji peran religiusitas dan *self efficacy* terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan pengaruh simultan pada religiusitas dan *self-efficacy* terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($p = 0,039$; $R^2 = 0,045$). Persamaan regresi $Y = 17,225 + 0,021(X_1) - 0,235(X_2)$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan religiusitas dan peningkatan 1 satuan *self-efficacy*, maka stres akan meningkat sebesar 0,021 satuan. Meskipun model regresi signifikan, nilai R^2 menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas dan *self efficacy* secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan 4,5%

varians stres mahasiswa. Cohen (2009) mengkategorikannya sebagai efek kecil yang wajar terjadi pada penelitian perilaku. Sisanya, sebesar 95,5% dipengaruhi variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian ini. Hal ini masuk akal mengingat banyaknya faktor-faktor lain yang menjelaskan fenomena stres seperti kondisi situasional, temporal, dan aneka sumber daya coping yang dimiliki maupun didapatkan (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan faktor lain yang mempengaruhi stres seperti dukungan sosial (Abdul Aziz dkk., 2023; McLean dkk., 2023), resiliensi (Bukhari dkk., 2023), dan financial distress (Fauzi & Khoo, 2021; Mohamed dkk., 2025).

Temuan pengaruh simultan religiusitas dan self-efficacy terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sesuai dengan hasil penelitian Ariyani dan Hakim (2024) dan teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984). Religiusitas umumnya bekerja pada tahap primary appraisal sementara self-efficacy bekerja paling besar pada tahap secondary appraisal. Religiusitas pada tahap primary appraisal terlihat ketika keyakinan terhadap Tuhan, takdir atau tatanan alam semesta membentuk makna dari hidup. yang menetralkan pengalaman menyakitkan dan mempertahankan harapan selama masa pengerjaan skripsi (Lazarus & Folkman, 1984; Lucchetti dkk., 2021). Kemudian, self-efficacy bergerak pada tahap secondary appraisal melalui keyakinan pada lapisan kognitif, afektif, dan motivasional (Bandura dalam Pajares, 2002) akan kemampuan kontrol diri yang memaksimalkan hasil evaluasi individu dalam menyelesaikan skripsi, setelah mempertimbangkan sumber daya coping yang tersedia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penemuan-penemuan penelitian sebelumnya yaitu Ruhamal (2015), Amalia dan Nashori (2021), Hanistia, (2024), dan Safitri (2025) meskipun subjek penelitian mereka tidak 100% sama; mahasiswa tetapi tidak hanya yang mengerjakan skripsi.

Temuan paling menarik di sini terlihat pada pengaruh parsial religiusitas terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($p = 0,650$; $\beta = 0,021$). Penemuan ini berlawanan dengan penelitian Kusumadewi dan Musabiq (2018). Namun, sebuah penelitian dari Rizdanti dan Akbar (2022) menunjukkan hasil serupa. Pada penelitian tersebut, meskipun 99,2% partisipan mahasiswa akhir memiliki tingkat religiusitas tinggi, tetapi 92,1% partisipan memiliki tingkat stres yang tinggi pula. Dalam menganalisis apa yang menyebabkan hal ini, peneliti mendalami tiga opsi. Kemungkinan pertama dapat dijelaskan berdasarkan penelitian time-series oleh Wardana (2026) yang menunjukkan bahwa tingkat religiusitas warga Indonesia yang tinggi selama dua dekade terakhir hanya sebatas identitas formal meliputi perasaan *sense of belonging* sebagai bagian dari dimensi praktik publik. Mengkhawatirkannya, tingkat kepercayaan kepada Tuhan justru mengalami penurunan. Kemungkinan kedua adalah tingginya kecenderungan responden mengisi menurut social desirability yang mengakibatkan daya beda tidak bisa dideteksi. Hal ini dapat disimpulkan dari nilai mean variabel religiusitas pada statistik deskriptif yang tinggi (mendekati nilai maksimal). Kemungkinan terakhir antara lain bahwa adanya kemungkinan bahwa efek religiusitas dapat dipengaruhi oleh gaya *religious coping* (Pargament, 1997) yang dipilih individu. Lebih spesifiknya, *negative religious coping* konsisten tercatat memperburuk stres dan kesejahteraan diri (Kadiyono dkk., 2025; Mulyono & Ekowati, 2023; Park dkk., 2018), sementara peran *positive religious coping* belum konsisten untuk disimpulkan (Al-Hammouri, 2025; Kadiyono dkk., 2025; S dkk., 2025).

Penemuan pengaruh signifikan negatif self-efficacy secara parsial terhadap stres sejalan dengan penelitian penelitian Christy dan Soetjningsih (2024), Ariyani dan Hakim (2024), serta Liu dkk. (2024). *Self efficacy* mengimprovisasi cara mahasiswa menilai stresor skripsi dan tuntutan sejenisnya sebagai tantangan yang mampu diselesaikan, bukan ancaman yang merugikan. Cara pandang ini membantu mahasiswa untuk fokus memilih sumber daya coping dan cara penyelesaian yang paling menguntungkan. Lalu, improvisasi kognitif dari self-efficacy pun meminimalisir pikiran negatif, seperti perasaan tidak mampu, kesepian, dan sebagainya, selama mengerjakan skripsi sehingga perasaan afektif mahasiswa tidak terganggu. Oleh karena skripsi dan proses akademis yang bersangkutan tidak lagi dipandang sebagai teror yang menyeramkan, mahasiswa lebih yakin dan mampu untuk mempertahankan motivasi dan mengembangkan resiliensi terhadap stres selama proses pengerjaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas dan self-efficacy secara simultan terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($p =$

0,039) dengan pengaruh sebesar 4,5%. Sementara itu, pengaruh secara parsial hanya ditemukan pada *self-efficacy* dengan stres, tidak pada religiusitas dengan stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus, Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, pihak-pihak yang mengizinkan penggunaan alat ukur, para partisipan penelitian, keluarga, teman-teman, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Gabriela Utama Wirahmawan dan Fitri Andriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdul Aziz, N. A., Baharudin, N. S., Faculty of Health Sciences, Universiti Teknologi MARA, Pulau Pinang, Malaysia, Alias, N. A., & Faculty of Health Sciences, Universiti Teknologi MARA, Selangor, Malaysia. (2023). Association between Stress and Social Support Perceived among Undergraduate Health Sciences Student. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 30(3), 176–183. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.16>
- Alam, Md. J., Pratik, M. I. K., Khan, A. H., Islam, M. S., & Hossain, M. M. (2025). Prevalence and level of stress among final-year students at a health science institute in Bangladesh. *Discover Mental* <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00136-2>
- 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>
- Aminudin, M. (2024, Januari 9). Motif mahasiswa Malang bunuh diri gegara depresi skripsi tak selesai. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-s-kripsi-tak-selesai>
- Anicama, J., Calderón, R., Javier-Aliaga, D., Caballero, G., Talla, K., Pizarro, R., Calizaya-Milla, Y. E., & Saintila, J. (2025). Self-efficacy and stress as predictors of anxiety in Peruvian and Mexican university students: A cross sectional study. *Frontiers in Education*, <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1423406>
- Bukhari, S. A., Khan, M. S., & Bukhary, S. Z. (2023). A Predictive Relationship between Academic Resilience and Stress of University Students. *FWU Journal of Social Sciences*, 146–157. <https://doi.org/10.51709/19951272/Winter2023/11> 146–157.
- Christy, L. E. A., & Soetjningsih, C. (2024). Academic Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1).
- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021). The Impact of Different Coping Styles on Psychological Distress during the COVID-19: The Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10947. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>
- Duffy, A. (2023). University Student Mental Health: An Important Window of Opportunity for Prevention and Early Intervention. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 68(7), <https://doi.org/10.1177/07067437231183747>
- Fauzi, N. F. M., & Khoo, K. K. (2021). Financial Distress and Perceived Stress among University Students in Health Sciences. *Personalia Pelajar*, 24(1). <https://doi.org/10.17576/personalia.2401.2021.09>
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FKIP Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159-168.
- Frei-Landau, R., Abo-Mokh, I., & Sabar Ben-Yehoshua, N. (2023). Religious meaning-making among Muslim parents bereaved by homicide: Struggling SKRIPSI PERAN RELIGIUSITAS DAN... GABRIELA UTAMA IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA 85 to accept 'God's will' and yearning for 'Qayama' day. *Heliyon*, 9(9), e20246. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20246>
- Gasser, P., Grajeda, A., Cordova, J. P., La Fuente, I., Cordova, P., Naranjo, H., & Sanjinés, A. (2025). Mental cost in higher education: A comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university

-
- students during and after the COVID-19 pandemic. *Cogent Education*, 12(1), 2445968.
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2445968>
- Hanistia, Y. A. (2024). Pengaruh self-efficacy dan religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY angkatan 2022 (Skripsi). Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724.
<https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Ivanova, M. (2022). Religious Narratives and Religious Coping Strategies in the Context of COVID-19 Pandemic. *Journal of Cultural and Religious Studies*, 10(10). <https://doi.org/10.17265/2328-2177/2022.10.003>
- Kadiyono, A. L., Siswadi, A. G. P., Ashriyana Sulistiobudi, R., & Komala, E. S. (2025). When coping becomes sacred: Positive and negative religious coping in the link between school stress, bullying, and student mental health. *Cogent Education*, 2580589, <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2580589> 12(1).
- Kusumadewi, I., & Musabiq, S. (2018). Relationship between Religiosity and Psychological Distress among College Students in Indonesia. *Proceedings of the Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)*. Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017). <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.35>
- Leslie-Miller, C. J., Joormann, J., & Quinn, M. E. (2025). Coping Flexibility: Match Between Coping Strategy and Perceived Stressor Controllability Predicts Depressed Mood. *Affective Science*, 6(1), 94–103.
<https://doi.org/10.1007/s42761-024-00275-9>
- Liu, X., Li, Y., & Cao, X. (2024). Bidirectional reduction effects of perceived stress and general self-efficacy among college students: A cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 271. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02785-0>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631.
<https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620> 9(26), 7620–7631.
- 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>
- McCloud, T., & Bann, D. (2019). Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: Rapid review of evidence. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 73(10), 977–984.
<https://doi.org/10.1136/jech-2019-212154>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived Social Support and Stress: A Study of 1st Year Students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101–2121.
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Mohamed, M. R. B., Omar, S. S., Bakar, N. A. B., & Arokiasamy, L. (2025). The Effect of Financial Stress on Mental Health among University Students. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5065151>
- Nada, Q. (2022). IDENTIFIKASI PROPERTI PSIKOMETRI INSTRUMEN DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE (DASS)-21 VERSI INDONESIA. (Tesis magister, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Onie, S., Kirana, A. C., Mustika, N. P., Adesla, V., & Ibrahim, R. (2020). Assessing the predictive validity and reliability of the DASS-21, PHQ-9 and GAD-7 in an Indonesian sample.
- Pajares, F. (2002). Overview of Social Cognitive Theory and of Self Efficacy.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Qumariyana, K. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Perilaku Perilaku Pro Lingkungan Pada Masyarakat (Skripsi). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 94–100. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.318>
- Ruhamal, I. (2015). Pengaruh religiusitas dan self-efficacy terhadap stres pada mahasiswa Psikologi UIN SUSKA Riau (Skripsi)]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Rustam, A. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *SULOH: Jurnal Bimbingan Konseling*

-
- Universitas Syiah Kuala, Vol. 4, No. 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/suloh.v4i1.12916>
- S, S., Kumar, R., Srivastava, A., & Tamarana, R. (2025). Religious Coping in Stress Management: A Systematic Review. *Journal of Research and Health*, 15(5), 447–458. <https://doi.org/10.32598/JRH.15.5.2617.1>
- Safitri, S. W. (2025). Pengaruh self-efficacy dan religiositas terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2020 program studi BKPI UIN Salatiga (Skripsi). Universitas Islam Negeri, Salatiga.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (Sixth edition). McGraw-Hill Education.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. Dalam J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Ed.), *Scale Measures in Health Psychology: A User's Portfolio—Causal and Control Beliefs* (hlm. 35–37). NFER-NELSON, Windsor, UK.
- Siddiqui, A. F. (2018). Self-Efficacy as a Predictor of Stress in Medical Students of King Khalid University, Saudi Arabia. *Makara Journal of Health Research*, 22(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v22i1.7742>
- Soria, K. M., Kokenge, E., Heath, C. A., Standley, E. C., Wilson, S. J. F., Connley, J. R., & Agramon, A. I. (2023). Factors Associated with Academic Advisors' Burnout. *NACADA Journal*, <https://doi.org/10.12930/NACADA-23-14> 43(2), 105–120.
- Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237–240. <https://doi.org/10.1093/elt/ccac046>
- Wardana, A. (2026). Regulated religion, fading belief: How Indonesians' religiosity has quietly changed, 2000–2020. *Frontiers in Sociology*, 10, 1698036. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1698036>
- Wardani, F. D., Dewi, D. K., Jannah, M., Khoirunnisa, R. N., & Saphira, H. V. (2025). Adaptation and Validation of General Self-Efficacy Scale for Higher Education. *IJORER : International Journal of Recent Educational Research*, 6(2), 333–346. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v6i2.780>
- Xu, J. (2016). Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice. *British Journal of Social Work*, 46(5), 1394–1410. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv080>
