

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti memiliki beban dalam hidupnya tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir. Beban yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu beban non akademik berupa beban keluarga ataupun beban finansial. Selain beban non akademik, mahasiswa tingkat akhir memiliki beban akademik dimana mereka dituntut untuk segera lulus dari perguruan tinggi dengan menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan tanggung jawab terbesar mahasiswa di perguruan tinggi.¹ Tanggung jawab yang besar tentunya memiliki beban dan tuntutan yang tinggi pula, sehingga dapat menyebabkan stres. Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah sulitnya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi serta kurang mampunya mahasiswa dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi.² Kesulitan dalam pengerjaan skripsi yang dialami mahasiswa yaitu berupa kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian proses revisi berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit

¹Utami S. Dewi Fajar, "Hubungan Antara Big Five Personality Traits dan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Katolik Soegijapranata" (Skripsi, Semarang, Universitas Katolik Soegijapranata, 2022), 1.

²Giyarto, "Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi" (Skripsi, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), 15.

ditemui, lamanya umpan balik dari dospem pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain.³

Stres adalah suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis.⁴ Stres merupakan suatu keadaan ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan, stres akan berdampak negatif jika seseorang menganggap dirinya tidak mampu dalam menghadapi tekanan sehingga akan berimbas pada cara berpikir dan berperilaku.⁵ Ketika mahasiswa dihadapkan oleh beban dan tuntutan yang tidak mampu ia lakukan maka respon yang muncul karena ketidakmampuannya tersebut berupa stres.⁶ Siswanto dan Lerik menjelaskan bahwa pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa yaitu tingginya tuntutan akademik seperti tugas-tugas kuliah, waktu yang terbatas, adanya praktikum. Selain itu, perubahan tempat tinggal yang awalnya di rumah lalu pindah ke kos atau pisah dengan orang tua, pergantian teman, perubahan budaya, penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, dan memikirkan karir setelah lulus nanti juga merupakan pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa.⁷ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa beberapa pemicu stress yang dialami oleh mahasiswa

³Ervina Putri Ardi, "Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2016), 1.

⁴James. P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, trans. oleh Kartini Kartono, 16 ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 488.

⁵Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha, "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 1, no. 2 (2017): 197–208.

⁶Shinta Amalia, "Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Salatiga Jurusan PAI Angkatan Tahun 2015)" (Skripsi, Salatiga, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2017), 6.

⁷Ratna Supradewi, "Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius," *PYSCHO IDEA* 17, no. 1 (Februari 2019): 9–22.

setiap harinya berupa tekanan dalam akademis, beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, serta mengelola keuangan.⁸

Pembelajaran akademik merupakan salah satu sumber stres terpenting di antara peserta didik di seluruh dunia dan tampaknya cukup parah di negara-negara Asia.⁹ Itulah mengapa stres yang sering terjadi dikalangan mahasiswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah tekanan akibat pandangan subjektif individu terhadap suatu kondisi akademik, di mana tekanan tersebut memunculkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif.¹⁰

Banyak ahli mendefinisikan stres akademik, menurut Govaerts & Gregoire yaitu suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Olejnik dan Holschuh juga menjelaskan bahwa stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan pelajar.¹¹ Wilks menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi

⁸Henry D. Mason, "Stress-Management Strategies among First-Year Students at a South African University: a Qualitative Study," *Journal of Student Affairs in Africa* 5, no. 2 (2017): 131–49, <https://doi.org/10.24085/jsaa.v5i2.2744>.

⁹Jiandong Sun dkk., "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students," *Journal of Psychoeducational Assessment* 29, no. 6 (2011): 534–46, <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>.

¹⁰Mufadhal Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–148.

¹¹Fahmi Odiansyah, "Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disentisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa: Studi Kasus di SMPN 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik" (Disertasi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2017), 29–30.

sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.¹² Sedangkan menurut Carveth, stres akademik merupakan persepsi pelajar terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.¹³

Dari beberapa definisi stres akademik yang dipaparkan oleh ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan yang didapat oleh peserta didik di bidang akademik, dimana peserta didik merasa bahwa tekanan tersebut melebihi batas kemampuan yang dimiliki oleh mereka. Perlu kita ketahui bahwa tanda-tanda stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang nampak dalam perilakunya adalah adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan seperti mudah lelah, gugup, gelisah, takut dan khawatir baik di rumah (kost) maupun di kampus (kelas). Selain itu tanda lainnya yaitu adanya perasaan ingin berbagi beban dan kesulitan bersama orang lain, sering mengalami gangguan ketika tidur, nafsu makan cenderung mulai menurun, sering menangis tanpa sebab, dan terdapat keinginan untuk pulang ke rumah (*homesick*).¹⁴ Pemicu stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah ujian, menulis tulisan ilmiah, kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi atau menunda pekerjaan, dan standar akademik yang tinggi.¹⁵

¹²Jehan Shahnaz Azahra, "Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi" (Skripsi, Jakarta, Universitas Negeri Jakarta, 2017), 27.

¹³Faridah Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction," *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2, no. 3 (2014): 273–282.

¹⁴Shofiyanti Nur Zuama, "Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD," *Kreatif* 17, no. 2 (2014).

¹⁵Sherrie Nist Olejnik dan Jodi Patrick Holschuh, *College Rules!: How to Study, Survive, and Succeed in College*, 4 ed. (United States: Ten Speed Press, 2016), 55.

Keadaan stres termuat secara tidak langsung di dalam Al-Qur'an, stres dikenal dalam Islam sebagai cobaan. Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban.¹⁶ Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman di dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ
١٥٥

Artinya: *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*¹⁷

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa kehidupan di dunia antara lain ditandai dengan keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Dikatakan sedikit karena ganjaran atau imbalan yang diterima melebihi dari cobaan itu sendiri. Cobaan atau ujian diperlukan untuk kenaikan tingkat, manusia harus berjuang karena hidup adalah pergulatan antara kebenaran dan kebatilan.¹⁸ Beban akademik yang dialami oleh mahasiswa bertujuan agar mahasiswa mampu berjuang untuk mendapatkan ilmu. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa merupakan suatu hal yang wajar terjadi namun yang membedakannya adalah tingkat stres akademik yang dialaminya.

Pada dasarnya ketika seseorang mengalami stres maka akan mencari cara untuk mengatasinya, baik dengan cara yang benar maupun tidak benar sekalipun. Cara untuk mengatasi stres tersebut disebut dengan *coping*. Menurut

¹⁶Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam dan Psikologi," *Psycho Idea* 8, no. 2 (2010).

¹⁷Mohamad Taufiq, *Quran in Ms Word*, versi 2.2.0.0 (Taufiqproduct, 2013).

¹⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet. IV, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2011), 435–437.

Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan sebuah usaha untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan.¹⁹ Mengatasi stres bisa dengan cara positif maupun negatif. Strategi *coping* yang positif antara lain adalah melakukan usaha-usaha yang nyata untuk menghilangkan sumber stres, memikirkan cara-cara yang dapat ditempuh dalam menghadapi stres, menekan aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekati diri pada Tuhan atau biasa disebut coping religius.²⁰

Adapun contoh-contoh dalam coping religius yaitu berdoa, mencari kenyamanan dari keyakinan yang dianut, serta mencari dukungan dari orang lain yang sama-sama melakukan kegiatan keagamaan.²¹ Pargament, dkk mengemukakan bahwa coping religius melibatkan kepercayaan kepada Tuhan, mengenal Tuhan, melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan, serta mencari dukungan spiritual dengan orang lain.²²

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menyeru kepada hamba-Nya agar menjadikan sholat dan sabar sebagai pertolongan akan setiap tekanan yang dialami. Hal tersebut termuat di dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥

¹⁹Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction."

²⁰Indah Indria, Juliarni Siregar, dan Yulia Herawaty, "Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru," *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 1 (2019): 21–34.

²¹Alexis D. Abernethy dkk., "Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer," *Psychosomatics* 43, no. 6 (2002): 456–463, <https://doi.org/10.1176/appi.psy.43.6.456>.

²²Gene G. Ano dan Erin B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 4 (2005): 461–480, <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.²³

Ayat tersebut memerintahkan untuk meminta pertolongan yaitu dengan mengukuhkan jiwa lewat sabar yakni menahan diri dari rayuan nafsu dan dengan shalat yakni dengan mengaitkan jiwa bersama Allah *Subhanahu wa Ta'ala* serta bermohon kepada-Nya guna menghadapi segala kesulitan serta memikul segala beban.²⁴ Sholat dan sabar adalah dua contoh koping religius yang dilakukan oleh umat Islam. Selain dari kedua hal itu, koping religius bisa berupa dengan berdo'a, bersedekah, berdzikir mengingat Allah, dan hal lain yang bersangkutan dengan mendekatkan diri kepada Allah.

Sebagai mahasiswa yang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi berlandaskan keislaman yaitu UIN Antasari Banjarmasin serta beragama Islam melakukan koping stres secara positif dengan mendekatkan diri kepada Allah merupakan suatu hal yang sangat dianjurkan. Agama memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dan salah satu fakultas di UIN Antasari Banjarmasin yang terkenal dengan keagamaannya yang mendalam adalah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, di mana perlu kita ketahui bahwa Ushuluddin sendiri berarti dasar agama dan kebanyakan mata kuliah di dalam fakultas tersebut memuat keagamaan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir pada fakultas tersebut, mereka merasa tertekan karena memiliki beban yang lebih besar daripada angkatan di bawahnya dalam hal akademik, mahasiswa

²³Taufiq, *Quran in Ms Word*.

²⁴Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 1:221.

tingkat akhir harus dihadapkan dengan desain operasional skripsi, KKN, ujian komprehensif dan juga penyusunan skripsi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora membuat mereka mencari cara untuk mengatasi stres tersebut.

Hal yang sama juga ditemui pada mahasiswa berinisial DK salah satu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang mengatakan bahwa ia mengalami stres di bidang akademik dikarenakan tugas yang dikumpulkan dengan waktu terbatas namun kemampuan yang dimilikinya minim, terlebih faktor dari luar juga sangat mempengaruhi dirinya. Adapun cara ia dalam menghadapi stres akademik yaitu dengan cara sholat tepat waktu. Karena menurutnya ketika mendengar suara adzan, mengangkat takbir dan bersujud adalah waktu yang paling menenangkan. Selain itu dengan membaca Al-Qur'an, mendengarkan ceramah dan mendengarkan sholawat juga mampu mengatasi stres yang ia alami.²⁵ Selain itu, Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang lain berinisial RM juga mengatakan mengalami stres akademik yang terkadang meningkat dikarenakan faktor lingkungan yang kurang mendukung, kekurangan bahan referensi untuk tugasnya, dan perasaan jenuh yang membuat ia menunda mengerjakan tugas. Biasanya cara ia mengatasi stres akademik yang ia alami yaitu dengan cara menenangkan diri, tidur, dan melakukan koping religius seperti mendengarkan

²⁵DK, "Wawancara Studi Pendahuluan Via Chat WhatsApp," 7 Juli 2020.

kajian yang membuat hati tenang, memaknai bacaan Al-Qur'an, dan melakukan ibadah lainnya.²⁶

Berdasarkan beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan coping religius ketika stres melanda kemungkinan besar mampu terhindar dari stres akademik, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh dan luas mengenai pengaruh coping religius terhadap stres akademik mahasiswa dengan judul **“Pengaruh Coping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”**

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang pada penelitian ini, dapat dirumuskan beberapa permasalahan dari penelitian ini antara lain:

1. Seberapa besar tingkat coping religius mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
2. Seberapa besar tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah terdapat pengaruh coping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin?

²⁶RM, “Wawancara Studi Pendahuluan Via Chat WhatsApp,” 7 Juli 2020.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberpengaruhan koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk:

1. Mengetahui tingkat koping religius mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
3. Mengetahui pengaruh koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

D. Definisi Operasional

Penyusunan definisi operasional perlu dilakukan karena definisi operasional akan memperlihatkan alat pengambil data mana yang cocok untuk digunakan dalam sebuah penelitian.²⁷ Definisi operasional adalah definisi atau batasan mengenai variabel dalam penelitian yang dirumuskan berlandaskan dari sifat atau karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.²⁸

Agar mendapatkan pemahaman yang jelas terhadap judul yang diangkat serta terhindar dari kesalahpahaman, maka peneliti menerangkan maksud judul penelitian ini dengan menegaskan beberapa hal sebagai berikut:

²⁷Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, 2 ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 29.

²⁸Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, VI (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 74.

1. Koping Religius

Aflakseir dan Coleman mengemukakan bahwa koping religius adalah upaya seseorang untuk menghadapi kesulitan hidup dengan kepercayaan dan praktik keagamaan. Aflakesir dan Coleman mengemukakan koping religius berdasarkan teori Pargament yang disesuaikan dengan pola koping religius agama Islam Adapun koping religius terbagi menjadi lima aspek dengan pola koping religius positif serta negatif. Dimana koping religius positif terdiri dari *religious practice coping* yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara beribadah secara fisik atau perbuatan seperti sholat, *benevolent reappraisal* yaitu penilaian masalah secara positif, *active religious coping* yaitu berdo'a dan berusaha, sisanya berserah diri kepada Tuhan. Sedangkan koping religius negatif terdiri dari *negative feelings toward God* yaitu perasaan negatif terhadap Tuhan atas sesuatu hal yang terjadi dan *passive religious coping* yaitu berserah diri kepada Tuhan tanpa berusaha sebaik mungkin.²⁹ Adapun pengertian koping religius dalam penelitian ini yaitu cara mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi tekanan atau stres dalam pengerjaan skripsi dengan pendekatan religiusnya atau keyakinannya.

2. Stres Akademik

Sarafino dan Smith mengemukakan bahwasanya stres adalah sebuah kondisi tertekan seseorang terhadap lingkungannya yang menantang secara fisik atau psikologis.³⁰ Stres akademik yaitu stres ataupun tekanan yang berasal

²⁹Abdulaziz Aflakseir dan Peter G. Coleman, "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale," *Journal of Muslim Mental Health* VI, no. 1 (2011): 44–61.

³⁰Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7 ed. (United States of America: John Wiley & Sons, 2011), 56.

dari tuntutan akademik yang didapatkan dari lingkungan akademik seperti perguruan tinggi dimana hal tersebut dapat mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku peserta didik. Stres akademik terdiri dari aspek biologis yaitu stres akademik mampu mempengaruhi keadaan fisik individu, dan aspek psikososial dimana pada aspek psikososial terdiri dari kognitif yaitu stres akademik mampu mempengaruhi fungsi kognitif individu, emosi yaitu stres akademik mampu mempengaruhi emosi dimana seseorang biasanya memakai emosinya untuk menilai stres akademik yang dirasakan, dan perilaku sosial yaitu stres akademik mampu mengubah tingkah laku individu dengan individu lain.³¹ Adapun pengertian stres akademik dalam penelitian ini yaitu sebuah bentuk tidak mampunya mahasiswa tingkat akhir ketika dihadapkan pada tuntutan ataupun beban yang ia dapatkan di bidang akademik dalam hal penyusunan skripsi.

E. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian atau kegunaan dari penelitian ini yakni:

1. Secara teoritis, diharapkan mampu memberi sumbangsih bagi ilmu pengetahuan terutama di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Islam.
2. Secara Praktis,
 - a. Harapannya penelitian bisa dijadikan bahan referensi untuk pembaca makin tahu lebih dalam mengenai bagaimana pengaruh koping religius terhadap stres akademik.

³¹Sarafino dan Smith, 60–63.

- b. Penelitian ini diharapkan agar dijadikan bandingan serta bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.
- c. Jika dalam penelitian ini terbukti bahwa koping religius berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa maka mahasiswa dapat mengatasi stres akademiknya dengan cara melakukan koping religius.

F. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang membahas persoalan koping religius dan stres akademik sehingga menjadi dasar untuk kerangka penelitian ini yaitu:

1. Indah Indria, Juliarni Siregar dan Yulia Herawaty, publikasi An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi, Volume 13, Nomor 1, tahun 2019 yang berjudul Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. Metode penelitiannya memakai kuantitatif korelasional yang memakai *Pearson product moment* untuk teknik analisis datanya. 120 orang sampel terpilih dari 26.169 orang populasi melalui teknik *cluster random sampling*. Dari hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif disertai signifikansi antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Makin tingginya kesabaran mahasiswa dapat menjadikan makin rendahnya stres akademik mahasiswa, begitu pun sebaliknya, makin rendahnya kesabaran akan menjadikan makin tingginya stres akademik mahasiswa. Hal tersebut terlihat dari tingkat koefisien korelasi (r) = -0,559 pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).
Persamaan penelitian Indah Indria, dkk dengan penelitian ini adalah

meneliti tentang stres akademik atau variabel stres akademik sebagai variabel terikat dan responden mahasiswa. Sedangkan perbedaannya yakni pada penelitian tersebut fokus pada hubungan kesabaran dengan stres akademik dan pada penelitian ini fokus pada pengaruh koping religius terhadap stres akademik.

2. Ratna Supradewi, jurnal publikasi *Psycho Idea*, Vol.17, No 1, tahun 2019 yang berjudul *Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius*. Metodenya kuantitatif. Subjek penelitiannya adalah 77 mahasiswa semester 6 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa secara signifikan terdapat hubungan negatif diantara koping religius dengan stres mahasiswa, dimana makin tingginya koping religius yang dilakukan akan makin rendah tingkat stres yang dialami, maupun sebaliknya. Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian Ratna Supradewi adalah penelitian ini fokusnya terhadap stres akademik yang mahasiswa alami bukan pada stres secara umum yang dialami oleh mahasiswa, selain itu perbedaan terletak pada subjek penelitiannya, di mana pada riset Ratna Supradewi mengambil mahasiswa semester 6 sebagai subjeknya, sedangkan subjek penelitian pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir.
3. Ridar Agustri Aditya, tahun 2021, skripsi yang berjudul *Hubungan antara Koping Religius dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring*. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan teknis analisis data menggunakan *Pearson*

product moment dengan sampel berjumlah 121 orang. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara koping religius dengan stres akademik mahasiswa dengan $R= 0,194$ Persamaan penelitian Ridar Agustri Aditya dengan penelitian yang peneliti akan lakukan adalah terletak pada variabel bebas dan terikat yang sama, adapun perbedaannya terletak pada responden penelitian yaitu ada penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir dan terletak pada teknik analisis data di penelitian ini yaitu model regresi.

4. Wida Ningsih, tahun 2021, skripsi yang berjudul Hubungan antara Stres Akademik dengan Koping Religius Remaja Madya di Desa Solokan Jeruk Kabupaten Bandung Selama Masa Pandemi Covid-19. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional yang analisis datanya menggunakan *Spearman Rank Correlation* . Sampelnya didapat sebanyak 92 remaja yang terpilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasilnya mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan koping religius dimana *p value* sebesar 0,001. Terdapat perbedaan penelitian Wida Ningsih dengan penelitian ini yaitu terletak pada stres akademik yang merupakan variabel bebas dan koping religius merupakan variabel terikatnya, dimana pada penelitian ini sebaliknya.

G. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang serta penelitian terdahulu, bisa dibuat hipotesis penelitian antara lain:

1. Hipotesis alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh coping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

2. Hipotesis nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh coping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Pembuatan sistematika penulisan dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam proses menulis laporan. Adapun sistematika penulisan yang peneliti pakai di sini antara lain:

1. Bab 1 yaitu pendahuluan, tersusun atas latar belakang masalah yang membahas mengenai sebab-sebab ketertarikan peneliti pada topik yang diangkat. Sebagai upaya menegaskan permasalahan yang diuraikan melalui latar belakang maka dibuatlah rumusan masalah, tujuan penulisan, definisi operasional dari variabel bebas serta variabel terikat, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, sistematika penulisan.
2. Bab dua yakni landasan teori yang berisi tentang pengertian dari setiap variabel penelitian yaitu coping religius dan stres akademik, indikator dan aspek-aspek dari setiap variabel juga berbagai faktor yang berpengaruh pada tiap-tiap variabel.
3. Bab tiga yaitu metode penelitian berisikan mengenai jenis penelitian yang dilakukan, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, data dan

sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data.

4. Bab empat yakni hasil dan pembahasan berisi mengenai gambaran umum lokasi penelitian, analisis data penelitian, laporan hasil penelitian, pembahasan serta keterbatasan penelitian.
5. Bab lima adalah penutup yang berisikan kesimpulan serta saran yang bisa disampaikan atas penelitian yang sudah diselesaikan.