



## HUBUNGAN MANAGEMEN RELIGIOSITAS DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA

Afriansyah<sup>1</sup>, Henny Kurnia<sup>2</sup>, Syukri Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1</sup>MAS PP Bina Ulama Kisaran, Indonesia

<sup>2</sup>Dinas Pendidikan Kota Tanjungbalai, Indonesia

<sup>3</sup>Al-Azhar Cairo, Mesir

Email: [afriansyahhsb928@gmail.com](mailto:afriansyahhsb928@gmail.com)<sup>1</sup>, [hennykurnia813@gmail.com](mailto:hennykurnia813@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[syukrihidayat288@gmail.com](mailto:syukrihidayat288@gmail.com)<sup>3</sup>

*Corresponding Author:* Afriansyah

DOI : <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v33i1.5404>

### ARTICLE INFO

#### Article History

Received : (08 Mei, 2026)

Revised : (19 Juni, 2026)

Accepted : (29 Juni, 2026)

#### Keywords

*Relationships,  
Religiosity,  
Academic stress.*

#### Kata Kunci

*Hubungan,  
Religiusitas,  
Stres akademik.*

### ABSTRACT

*Academic stress is a common problem experienced by students today, especially those with busy schedules. This study aims to determine the relationship between religiosity and academic stress. The research approach uses a quantitative correlation type. The study population was entirely students from the Islamic Center. A random sample of 287 people was taken. The research instrument was a questionnaire about religiosity and academic stress. Data analysis techniques used data description and hypothesis testing with the product-moment correlation test. The results of the study indicate a negative relationship between religiosity and academic stress. This means that if the religiosity score increases, the academic stress score decreases; conversely, if the religiosity score decreases, the academic stress score increases. Based on the results of this study, the relationship between the two variables was obtained at -0.341 with a significance level of 0.003 (<0.05). It can be concluded that religiosity and academic stress have a negative relationship.*

### ABSTRAK

Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa saat ini, terutama mahasiswa yang memiliki aktivitas yang padat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan stres akademik. Pendekatan penelitian menggunakan tipe korelasi kuantitatif. Populasi penelitian ini seluruhnya merupakan mahasiswa dari Islamic Center. Sampel yang diambil secara acak berjumlah 287 orang. Instrumen penelitian adalah kuesioner tentang religiusitas dan stres akademik. Teknik analisis data menggunakan deskripsi data dan pengujian hipotesis dengan uji korelasi momen produk. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dan stres akademik. Artinya, jika skor religiusitas meningkat, skor stres akademik menurun; sebaliknya, jika skor religiusitas menurun, skor stres akademik meningkat. Berdasarkan hasil penelitian ini,

hubungan kedua variabel tersebut diperoleh sebesar  $-0,341$  dengan signifikansi  $0,003 (< 0,05)$ . Dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif.

## Pendahuluan

Stres akademik saat ini merupakan masalah mendesak yang sedang dialami oleh remaja selain berbagai masalah lain seperti narkoba, (Aisah, 2023; Jannah, 2022) perkuliahan, intimidasi, pergaulan bebas, kecanduan game online, dan sebagainya (Sriasih, 2019). Stres akademik adalah kondisi di mana seseorang mengalami terlalu banyak tekanan dan tuntutan sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik (Khaira, 2023). Stres akademik memiliki empat aspek, yaitu fisik, emosional, pemikiran dan perilaku (Wicaksono, 2017).

Stres akademik pada aspek fisik ditandai dengan gejala fisik seperti gemetar, keringat dingin, sakit kepala, dan jantung berdebar-debar ketika dihadapkan pada situasi tertentu dalam pembelajaran, misalnya saat diminta oleh guru untuk menjawab pertanyaan di depan kelas. Stres pada aspek emosional ditandai dengan kecenderungan siswa untuk mengalami kendala dalam mengelola emosi dalam situasi tertentu dalam pembelajaran, seperti kesulitan mengendalikan kemarahan yang kemudian mengungkapkannya dalam bentuk kemarahan yang berlebihan, (A. T. Hasibuan et al., 2020, 2022) Atau juga kesulitan mengendalikan perasaan sedih yang menyebabkan kesedihan yang mendalam dan mungkin berkepanjangan. Stres pada aspek pikiran, seperti kurangnya konsentrasi dalam belajar, kesulitan memahami materi pelajaran, dan pada gilirannya, rendahnya prestasi akademik. Sementara itu, stres akademik pada aspek perilaku menunjukkan gejala ketika siswa kesulitan mengendalikan perilaku seperti menggoda (Wicaksono, 2017), intimidasi, atau melakukan perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri dan mungkin orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh (Simamora, Irma Yusriani et al., 2022), pada tanggal 24 dan 25 Februari 2022 pada 230 siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh yang mayoritas laki-laki (57,0%) dan berusia 16 tahun. (47.8%). Tingkat stres akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh berjumlah 230 responden. Disimpulkan bahwa 161 responden (70%) mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, sedangkan 69 responden (30%) mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Penelitian Ade (2019), menunjukkan bahwa hasil penelitian mengungkapkan bahwa, pertama, stres akademik siswa di SMA Negeri 1 Payakumbuh berada dalam kategori rendah dengan persentase 68,56%. Artinya, mahasiswa SMA Negeri 1 Payakumbuh mampu mengendalikan situasi atau kondisi yang menyebabkan stres akademik. Kedua, stres akademik mahasiswa terkait gejala fisiologis berada pada kategori rendah. Ketiga, stres akademik siswa

SMA terkait gejala psikologis berada pada kategori sedang. Stres akademik keempat siswa SMA terkait gejala sikap berada pada kategori rendah.

Balai Islam Sumatera Utara adalah lembaga pendidikan formal yang mengelola pendidikan dengan sistem pondok pesantren. Balai Islam Sumatera Utara telah menjadikan tahfizhul Qur'an sebagai program wajib yang harus diikuti setiap siswa, yaitu 5 juz per tahun, tanpa mengabaikan pendidikan agama dan umum lainnya yang tidak semua pondok berbasis pesantren dapat lakukan. Dengan demikian, selama enam tahun, target tersebut dapat dicapai dengan menghafal 30 juz Al-Qur'an. Agar Al-Qur'an berpijak pada kehidupan manusia, dilakukan upaya untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an, misalnya membaca, menghafal dan memahaminya dengan baik dan benar (Alhasyir, 2021).

Kegiatan mahasiswa di Islamic Center telah diatur dari pagi hingga sore. Dalam hal ini, kegiatan paling awal bagi siswa tentu saja adalah bangun di pagi hari, di mana siswa harus bangun sekitar 15 menit sebelum azan diucapkan. Kegiatan pagi ini menjadi perhatian serius, karena pada gilirannya akan berdampak pada kegiatan lainnya. Misalnya, jika siswa tidak mengindahkan program bangun pagi dan salat subuh berjamaah, dikhawatirkan siswa tidak akan dapat mengikuti program hafalan yang diperlukan setelah menyelesaikan salat subuh (Lubis, 2017). Selain kegiatan tersebut, mahasiswa tentunya masih diberikan berbagai kegiatan lain seperti kegiatan pembelajaran untuk mengikuti kurikulum pada jenjang atau jenjang pendidikan, SD/MI, SMP/MT, SMA/MA (Nasution et al., 2023).

Kesibukan rutinitas dan kegiatan yang dilakukan oleh siswa menyebabkan siswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Ade, 2019; Haryadi, 2024; Salsabila & Ansyah, 2023). Diketahui, tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa di bidang akademik meliputi kewajiban menghafal Al-Qur'an, menghafal hadits, sholat tepat waktu, menggunakan bahasa Arab dan Inggris sebagai bahasa pengantar mereka dan juga merangkum pengetahuan pengajian. Stres di bidang akademik di kalangan siswa muncul ketika ada tuntutan yang harus dipenuhi dalam menjalani proses pendidikan di pondok pesantren (Alfarabi et al., 2017; Fauziah, 2021; Kirana & Rustam, 2019; Wibowo, 2021). Stres akademik termasuk dalam kategori distress, yaitu stres yang merusak dan dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya, frustrasi dan kecewa (Amalia, 2019; Khaira, 2023; Radisti et al., 2023; Sriasih, 2019).

Stres menimbulkan risiko bagi tugas akademik ketika terjadi terlalu sering dan dikelola dengan cara yang salah. Indikator stres yang dialami oleh siswa remaja dapat dilihat dari kelelahan fisik, (Aisyah, 2022; Firdaus et al., 2023; Indria et al., 2019; Mutiarawati & Rini Lestari, 2024) sering sakit kepala, tubuh tidak bisa beristirahat secara optimal, kesulitan

berkonsentrasi, malas belajar, kurang antusiasme, (Agusman, 2019; N. N. P. Hasibuan, 2022) sering menggerutu dan menyalahkan orang lain dan melakukan berbagai aktivitas buruk lainnya seperti: bolos kelas, berkelahi, berbohong (Amir, 2021). Mekanisme pelepasan stres yang digunakan oleh remaja seringkali merugikan diri mereka sendiri atau orang lain (Husna, 2020).

Religiusitas adalah sikap dan tindakan manusia yang dilakukan secara terus menerus dalam mencari jawaban atas sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan keberadaan dan pertimbangan batin yang berkaitan dengan kepercayaan pada agama yang dianut seseorang (Nasution et al., 2023). Kegiatan keagamaan yang dilakukan dengan baik dan benar memungkinkan setiap siswa memiliki religiusitas yang tinggi dengan hadirnya materi keagamaan yang lebih padat dan penerapan secara teratur (Munawaroh & Dra. Yayah Khisbiyah, 2018). Yang memiliki ketahanan akademik dan religiusitas yang baik, meskipun mengalami kesulitan di bidang akademik, (Hamimah & Andriani, 2023; Handayani, 2022; Lubis, 2017) selalu bisa bangun dan tidak mudah menyerah dari segala tindakan kejujuran, kesopanan, kesopanan, keadilan, kesabaran, dan sebagainya (Julia, 2022; Nadhifah & Karimulloh, 2021).

Religius terdiri dari tiga aspek; yaitu kepercayaan, praktik dan pengalaman (Zhifar, 2016). Aspek keyakinan dimaksudkan sebagai seberapa percaya diri seseorang terhadap agama yang dianutnya tanpa keraguan sedikit pun, dan tentu saja tidak dipengaruhi oleh berbagai pendapat atau tanggapan pihak lain terhadap agama tersebut. Aspek praktis berarti bagaimana seseorang mempraktikkan dengan benar berbagai ritual keagamaan yang dia yakini. Sedangkan aspek pengalaman adalah berbagai pengalaman yang dialaminya yang berkaitan dengan rasa ketuhanan yang tinggi atau terjadinya pengalaman tertentu dalam dirinya yang membuktikan kepadanya kekuasaan dan kewenangan Allah SWT dalam hidupnya yang kemudian semakin meningkatkan keyakinan dan religiusitasnya dalam hidup (Laili et al., 2023; Rimeldi, 2021; Zhifar, 2016).

Penelitian Albadriah & Saifuddin (2023) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara religiusitas dan stres pada siswa sebesar -0,345 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas siswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami siswa. Sebaliknya, jika tingkat religiusitas yang dialami semakin rendah, maka tingkat stres yang akan dialami semakin tinggi. Nilai kontribusi efektif aspek religiusitas terhadap aspek stres adalah 11,9%, sedangkan sisanya 88,1% berasal dari variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian ini.

Penelitian Surham (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dan stres akademik pada siswa sebesar 4%. Religiusitas memengaruhi stres akademik, namun signifikansinya tidak terlalu besar karena religiusitas berperan sebagai koping yang berfokus pada emosi, yaitu strategi koping yang berfokus pada kondisi emosional seseorang dengan mengurangi respons negatif terhadap kondisi stres. Para peneliti dapat menyimpulkan bahwa religiusitas memengaruhi stres akademik melalui koping yang berfokus pada emosi, sehingga mereka dapat melihat bagaimana siswa mengatasi stres akademik.

Penelitian Munawaroh & Khisbiyah (2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa (a) terdapat hubungan antara religiusitas dan tingkat stres pada strategi koping ( $r=0,678$  dengan  $p=0,000$ ), (b) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dan strategi koping ( $r=0,610$  dengan  $p=0,000$ ), (c) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara tingkat stres dan strategi koping ( $r=-0,500$  dengan  $p=0,000$ ). Kontribusi efektif yang diberikan oleh variabel religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi koping adalah sebesar 46%. Dengan demikian, masih ada pengaruh sebesar 54% dari faktor lain yang memengaruhi strategi koping siswa di pondok pesantren. Tingkat religiusitas siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan mean empiris (RE) = 110,79 dan rata-rata hipotetis (RH) = 80; tingkat stres di kalangan siswa termasuk dalam kategori rendah dengan mean empiris (RE) = 100,29 dan mean hipotetis (RH) = 117,5; serta tingkat strategi koping di kalangan siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan mean empiris (RE) = 104,40 dan mean hipotetis (RH) = 87,5.

Penelitian oleh Kirana & Rustam (2019) menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan stres ujian ( $p < 0,01$ ,  $r = 0,212$ ). Stres ujian siswa dapat dikurangi dengan meningkatkan religiusitas mereka. Penelitian oleh Radisti et al. (2023) menunjukkan bahwa hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara religiusitas dan stres akademik, serta hubungan negatif namun tidak signifikan antara konsep diri akademik dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas individu memiliki peran yang lebih signifikan dalam stres akademik dibandingkan dengan konsep diri individu.

Penelitian Fauziah (2021) menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan efek negatif -0,518 dengan  $p = 0,000$   $P < 0,05$  yang signifikan. Artinya, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara religiusitas dan stres akademik pada siswa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas, semakin rendah stres akademik. Di sisi lain, semakin rendah religiusitas, semakin tinggi stres akademik pada siswa. Besarnya koefisien penentu ( $R^2$ ) adalah 0,634. Ini menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap stres akademik sebesar

63,4%. Dalam penelitian ini, religiusitas siswa tergolong tinggi, dilihat dari perbandingan nilai rata-rata empiris (98,24) yang lebih besar daripada nilai rata-rata hipotetis (81). Sementara itu, stres akademik mahasiswa tergolong sedang karena nilai rata-rata empiris yang diperoleh (68,31) lebih kecil daripada nilai rata-rata hipotetis (70).

Uraian di atas menunjukkan bahwa stres akademik menjadi isu penting dalam diskusi akademik saat ini. Berbagai penelitian sebelumnya, seperti yang dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa stres akademik memiliki korelasi negatif dengan religiusitas. Artinya, semakin tinggi religiusitas, semakin rendah stres yang dialami, sebaliknya, semakin rendah religiusitas, semakin tinggi stres yang dihadapi. Namun, jika dilihat lebih jauh, beberapa hasil penelitian di atas merupakan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dengan latar belakang yang tidak menghafal Alquran. Sementara itu, diyakini bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang memiliki banyak kemuliaan, seperti memberikan ketenangan saat dibaca, memberikan bimbingan, dan tentunya meningkatkan religiusitas bagi mereka yang teguh membacanya, apalagi membaca dan mempraktikkannya. Oleh karena itu, penelitian perlu dilakukan untuk membuktikan apakah mahasiswa atau santri di sentra Islam mengalami stres. Selain itu, perlu dibuktikan apakah afiliasi agama mahasiswa di sentra Islam berkorelasi negatif dengan stres akademik.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan paradigma positivistik dan memungkinkan hasil penelitiannya untuk digeneralisasi (A. D. Hasibuan, 2023). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengukur hubungan antarvariabel (A. T. Hasibuan dkk., 2022; S. M. Hasibuan, 2018; Sugiyono, 2008). Yang dimaksud dengan penelitian ini adalah hubungan antara religiusitas (X) dan stres akademik (Y) pada mahasiswa di pusat Islam di Sumatera Utara. Populasi penelitian ini sebanyak 982 mahasiswa di Islamic Center di Sumatera Utara. Sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana (Yusuf & Yusuf, 2013) sebanyak 284 orang.

Instrumen pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala religiusitas muslim yang disusun oleh (Amir, 2021) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu keyakinan, praktik, dan pengalaman. Skala ini terdiri dari 13 item. Sementara itu, variabel stres akademik disusun menggunakan skala stres akademik yang terdiri dari aspek fisik, emosional, pemikiran dan

perilaku (Wicaksono, 2017), dengan total 18 item. Teknik analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan data, dan menguji hipotesis menggunakan pengujian korelasi.

## Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang didistribusikan kepada 287 responden. Setelah data yang diperoleh dianalisis, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Data**

		Religious	Academic Stress
N	Valid	287	287
	Missing	0	0
Mean		17.16	44.84
Median		17.00	45.00
Mode		17	48
Std. Deviation		2.978	10.130
Sum		4925	12868

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata nilai religiusitas siswa adalah 17,16, media 17,00, mode 17, sd 2,978, dan skor total 4925. Skor stres akademik rata-rata 44,84, median 45,00, mode 48, sd 10,130, skor total 12868. Kemudian, untuk melihat distribusi data untuk setiap variabel, dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2: Distribusi Data Skor Religiositas**

No	Interval		f	fk	%f	%fk
1	22	- 24	28	28	9.76	9.76
2	19	- 21	65	93	22.65	32.40
3	16	- 18	91	184	31.71	64.11
4	13	- 15	103	287	35.89	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 91 orang atau 31,71% siswa berada dalam kategori skor rata-rata, sebanyak 93 orang atau 32,40% berada dalam kategori skor di atas rata-rata, dan sebanyak 103 orang atau 35,89% berada dalam kategori skor di bawah rata-rata. Dengan demikian, mayoritas skor religiusitas siswa berada dalam kategori skor rata-rata dan di bawahnya.

**Tabel 3: Distribusi Data Skor Stres Akademik Siswa**

No	Interval		f	fk	%f	%fk
1	64	72	13	13	4.53	4.53
2	55	63	25	38	8.71	13.24
3	46	54	96	134	33.45	46.69
4	37	45	102	236	35.54	92.23

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 102 orang atau 35,54% berada dalam kategori rata-rata, sebanyak 134 orang atau 46,69% berada dalam kategori di atas rata-rata, dan sebanyak 51 orang atau 17,77% berada dalam kategori skor di bawah rata-rata. Dengan demikian, mayoritas skor stres akademik siswa berada dalam kategori skor di atas rata-rata dan rata-rata.

**Tabel 4. Pengujian Hipotesis**

		Religious	Academic Stress
Religious	Pearson Correlation	1	-.341
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	287	287
Academic Stress	Pearson Correlation	-.341	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	287	287

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai korelasi Pearson adalah -0,341 pada taraf signifikansi 0,003. Karena sig. 0.05 maka hipotesis ditolak. Artinya, terdapat hubungan negatif antara religiusitas dan stres akademik siswa. Jika skor religiusitas siswa meningkat, maka skor stres akademik siswa akan menurun. Sebaliknya, jika skor agama siswa menurun, skor stres akademik siswa meningkat. Besarnya hubungan antara religiusitas dan stres akademik adalah 34,1% dengan signifikansi 0,003.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh (Albadriah & Saifuddin, 2023) Menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara religiusitas dan stres pada siswa sebesar 11,9%, sedangkan 88,1% lainnya merupakan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian Surham (2020) Menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dan stres akademik pada siswa sebesar 4%. Religiusitas memengaruhi stres akademik, namun

signifikansinya tidak terlalu besar karena religiusitas berperan sebagai koping yang berfokus pada emosi, yaitu strategi koping yang berfokus pada kondisi emosional seseorang dengan mengurangi respons negatif terhadap stres. Para peneliti dapat menyimpulkan bahwa religiusitas memengaruhi stres akademik melalui koping yang berfokus pada emosi untuk melihat bagaimana siswa mengatasi stres akademik.

Penelitian Munawaroh & Khisbiyah (2018) Penelitian menunjukkan bahwa (a) terdapat hubungan antara religiusitas dan tingkat stres pada strategi koping ( $r=0,678$  dengan  $p=0,000$ ), (b) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dan strategi koping ( $r=0,610$  dengan  $p=0,000$ ), (c) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara tingkat stres dan strategi koping ( $r=-0,500$  dengan  $p=0,000$ ). Kontribusi efektif yang diberikan oleh variabel religiusitas dan tingkat stres terhadap strategi koping adalah sebesar 46%. Dengan demikian, masih ada pengaruh sebesar 54% dari faktor lain yang memengaruhi strategi koping siswa di pondok pesantren. Tingkat religiusitas siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan mean empiris (RE) = 110,79 dan rata-rata hipotetis (RH) = 80; tingkat stres di kalangan siswa termasuk dalam kategori rendah dengan mean empiris (RE) = 100,29 dan mean hipotetis (RH) = 117,5; serta tingkat strategi koping di kalangan siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan mean empiris (RE) = 104,40 dan mean hipotetis (RH) = 87,5.

Penelitian oleh Kirana & Rustam (2019), menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan stres ujian ( $p < 0,01$ ,  $r = 0,212$ ). Stres ujian siswa dapat dikurangi dengan meningkatkan religiusitas mereka. Penelitian oleh Radisti dkk. (2023) menunjukkan bahwa hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara religiusitas dan stres akademik dan ada hubungan negatif tetapi tidak signifikan antara konsep diri akademik dan stres akademik. Ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas individu berperan lebih signifikan dalam stres akademik daripada konsep diri individu.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dan stres akademik. Artinya, jika skor religiusitas meningkat, skor stres akademik menurun, sebaliknya, jika skor religiusitas menurun, skor stres akademik meningkat. Melalui hasil penelitian ini, diperoleh hubungan antara kedua variabel tersebut sebesar  $-0,341$  dengan signifikansi  $0,003$  ( $< 0,05$ ).

## Daftar Pustaka

- Ade, A. H. (2019). *Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling* [Skripsi, Universitas Negeri Padang]. <http://repository.unp.ac.id/25418/>
- Agusman, R. (2019). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa SMA PGRI 2 Padang* [Skripsi, Universitas Negeri Padang]. <http://repository.unp.ac.id/25318/>
- Aisah, N. (2023). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia selama Pembelajaran Jarak Jauh* [bachelorThesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/69012>
- Aisyah, D. (2022). *Hubungan Kepribadian Tangguh Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Binjai* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19184>
- Albadriah, N. I., & Saifuddin, A. (2023). *Hubungan Religiositas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta Yang Mengerjakan Skripsi*. UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Alfarabi, A., Saraswati, P., & Dayakisni, T. (2017). Religiusitas Dengan Flow Akademik Pada Siswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1759>
- Alhasyyir, A. (2021). *Kontribusi Yayasan Tahfizh Islamic Centre Medan Dalam Menumbuhkan Minat Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa Prodi PAI FITK UIN-SU Medan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara]. <http://repository.uinsu.ac.id/15653/>
- Amalia, N. R. (2019). *Penggunaan Strategi Coping Stress dalam Menangani Stres KerjaGeriatric Nursing di Pusat Pelayanan SosialLanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare* [Undergraduate, IAIN Parepare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/1104/>
- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.24854/ijpr403>
- Fauziah, N. M. (2021). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16360>

- Firdaus, N. R., Muslihati, M., & Apriani, R. (2023). Hubungan antara Religiusitas dan Adversitas dengan Adaptabilitas Karier Siswa SMK. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.17977/um059v3i22023p103-113>
- Hamimah, H., & Andriani, A. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Pada Pembelajaran Matematika Kelas X Di MAS YMPI Tanjungbalai Tahun Pembelajaran 2022/2023. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(3), 28–47. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i3.1328>
- Handayani, H. H. H. (2022). A, The Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.134>
- Haryadi, D. S. (2024). *Stres dan Strategi Coping Stres Siswa Korban Kekerasan Seksual di SMP Negeri "X" Patebon* [Thesis]. <https://repository.uksw.edu//handle/123456789/33924>
- Hasibuan, A. D. (2023). *Metode Penelitian Teori dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. CV. Merdeka Kreasi Group.
- Hasibuan, A. T., Sianipar, M. R., Ramdhani, A. D., Putri, F. W., & Ritonga, N. Z. (2022). Konsep dan karakteristik penelitian kualitatif serta perbedaannya dengan penelitian kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8686–8692.
- Hasibuan, A. T., Simangunsong, N., Rahmawati, E., & Rahmaini, R. (2020). Humanization of education in the challenges and opportunities of the disruption era at nahdlatul ulama elementary school. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru Mi*, 7(2), 264–279.
- Hasibuan, N. N. P. (2022). *Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Stres Akademik Remaja di SMKN 1 Percut Sei Tuan Deli Serdang*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/17358>
- Hasibuan, S. M. (2018). Pengaruh Kepemimpinan, Lingkungan Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.30596/maneggio.v1i1.2243>
- Husna, N. (2020). *Pengaruh dukungan sosial guru BK terhadap stres akademik siswa kelas X MAN 1 Medan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara]. <http://repository.uinsu.ac.id/9886/>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 21–34.

- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Julia, N. (2022). *Level Kecemasan Peserta Didik Dalam Menyelesaikan Soal Matematika Kelas VII SMP Negeri 1 Watang Pulu* [Undergraduate, IAIN Parepare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/4152/>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Kirana, A. V., & Rustam, A. (2019). Religiusitas Dan Stres Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sma Kelas XII. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i2.354>
- Laili, A. N., Santosa, B., Yusri, F., & Syawaluddin, S. (2023). Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Coping Stress Siswa di SMAN 2 Payakumbuh. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(4), Article 4. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i4.626>
- Lubis, M. H. (2017). Efektifitas Pembelajaran Tahfizhil Al-Quran Dalam Meningkatkan Hafalan Santri Di Islamic Centre Sumatera Utara. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.30821/ansiru.v1i2.1514>
- Munawaroh, M., & Dra. Yayah Khisbiyah, M. A. (2018). *Hubungan Antara Religiusitas Dan Tingkat Stres Terhadap Strategi Coping Pada Santri Pondok Pesantren* [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://doi.org/10/SURAT%252520PERNYATAAN.pdf>
- Mutiawati, W., & Rini Lestari, S. P. (2024). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Rantau di Surakarta* [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/124661/>
- Nadhifah, F., & Karimulloh, K. (2021). Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2444>
- Nasution, A. G. J., Humairoh, A., Azzahra, A., Putri, A., Rianti, T. D., & Adelia, R. W. (2023). Perkembangan Pendidikan Islam di Islamic Center Medan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1739>
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2023.v2i2.102-111>

- Rimeldi, A. R. (2021). *Kecemasan Komunikasi (communication Apprehension) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Belajar Di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa Dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)* [Other, Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/13414/>
- Salsabila, A., & Ansyah, E. H. (2023). *The Influence Religiosity and Self Efficacy with Academic Stress in University of Muhammadiyah Sidoarjo Students: Pengaruh Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. UMSIDA Preprints Server. <https://doi.org/10.21070/ups.2900>
- Simamora, Irma Yusriani, Noviyanthi Adityaa, Nuraina Nabila, Rahma Sonia Marpaung, Rindy Winanti, & Rita Damayanti Silitonga. (2022). Strategi Komunikasi Pejabat Desa dengan Masyarakat dalam Upaya Pembangunan Badan Usaha Milik Desa di Pematang Johar. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 2(2), hal. 2709.
- Sriasih, N. G. K. (2019). Permasalahan Remaja Dan Penanggulangannya. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surham, A. A. H. (2020). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi [Skripsi]*. Universitas Islam Riau.
- Wibowo, H. (2021). *Stres Akademik Dan Religiusitas Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* [Thesis]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/27366>
- Wicaksono, A. G. (2017). Fenomena Full Day School dalam Sistem Pendidikan Indonesia. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32585/jkp.v1i1.12>
- Yusuf, A. M., & Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan (Pertama)*. Jakarta: Renika Cipta.
- Zhifar, K. H. A. (2016). *Kecemasan sekolah pada siswa taman kanak kanak* [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3683/>