



Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang

Abdulloh Aziz Assa'diy¹, Putri Afifah Nahdah²

¹ Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

1230401210006@student.uin-malang.ac.id , 2230401210005@student.uin-malang.ac.id ,

Abstrak

Kehidupan dewasa di era modern menuntut manusia untuk bersaing dalam memenuhi berbagai kebutuhan fisik, psikis, emosional, material, dan spiritual. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, seringkali manusia mengalami tekanan jiwa berupa stres. Stres merupakan hal yang melekat dalam kehidupan manusia tanpa memandang usia, kekayaan, jabatan, atau kesalahan seseorang. Stres merupakan peristiwa atau tuntutan internal atau eksternal yang melebihi kapasitas adaptif manusia baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menguatkan religiusitas dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres akademik. Dalam konteks ini, regulasi emosi yang baik dan kedekatan dengan agama dapat membantu individu menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Kata Kunci: Religius, Akademik, Psikologi

PENDAHULUAN

Kehidupan dewasa dimasa modern ini telah menuntut manusia hidup bersaing untuk memenuhi segala kebutuhan baik, Fisik, Psikis, Emosional, Material, Maupun Spiritual. Seringkali pada usaha pemenuhan kebutuhan tersebut terdapat berbagai macam rintangan dan hambatan yang membuat manusia mengalami tekanan jiwa berupa Stress. Stress merupakan sesuatu yang melekat di kehidupan manusia. Siapapun itu pasti pernah mengalami Stress baik kadar Ringan, Sedang, Berat, ataupun dalam Jangka Panjang maupun Pendek tanpa mengenal Usianya, seberapa banyak materi yang ia punya, dan seberapa tinggi Pangkat Jabatannya serta Seberapa Shalehnya seseorang. Stress bukanlah sebuah fenomena baru dalam kehidupan manusia. Menurut Monat dan Lazarus dalam (Darmawanti, 2012) Stress merupakan peristiwa maupun tuntutan yang bersifat internal ataupun eksternal, yang bersifat Fisiologis atau Psikologis yang menuntut dan membebani individu yang melebihi kapasitas daya adaptif manusia. Terlebih Pada Masa Dewasa Awal dimana fase ini merupakan fase transisi antara fase Remaja ke Fase Dewasa dimana pada tahapan perkembangan ini terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dijalani, mereka dituntut untuk meninggalkan sikap kekanak-kanakan, dan memiliki Mental yang Kreatif, Inovatif, Profesional, dan Bertanggung Jawab. Serta berani dalam menerima segala resiko dalam mengelola petensi diri, dan Lingkungan sebagai bekal peningkatan kualitas didalam kehidupan (religiusitas dan stres). Berubahnya Perubahan pada Fase Perkembangan tersebut melahirkan berbagai tantangan yang berkaitan mengenai Pendewasaan diri. Selain Tugas perkembangan mereka harus menyelaraskan dengan tugas Akademik yang diemban yakni pada tingkatan Perguruan Tinggi. Hal tersebut membuat mahasiswa pada pola perubahan kehidupan yang Kompleks oleh sebab itu Karimah dan dalam (Hafsari, 2020) Mengutarakan bahwa Akademik memberikan sumbangsi memberikan sumbangsi stress terbesar kedua pada Mahasiswa, seiring berkembangnya waktu ada penelitan yang dilakukan Rahmayani dalam (Hafsari, 2020) menemukan bahwa dari berbagai macam penyebab stres yang dialami mahasiswa, Akademik merupakan porsi tertinggi penyumbang Stress. Kondisi tersebut dinamakan sebagai Stress akademik (Hafsari, 2020)

Sumber Stress akademik adalah Kebisingan, Tugas yang terlalu banyak, Harapan yang terlalu tinggi, Kurangnya Kontrol diri, Tidak Dihargai, Keadaan yang Kritis, Aturan yang membingungkan, Deadline Tugas yang berdekatan, Tuntutan yang saling bertentangan (Davidson, M dan Keating, 2001). Womble dalam (Suwartika et al., 2014) Mengungkapkan bahwa Stressor akademik meliputi Manajemen Waktu, Masalah Finansial, Aktifitas Sosial, dan Gangguan Tidur. Beberapa Penelitian menunjukkan mahasiswa yang mengalami Stress disebabkan oleh Beban Tugas dan Tekanan Lingkungan. Salah Satu Penelitian yang dilakukan Oleh (Billah, 2022) yakni dengan data Mewawancarai 200 Mahasiswa di Yogyakarta, Mengungkapkan bahwa Stress Mahasiswa diakibatkan oleh Tuntutan Prestasi Akademik dan Persaingan dalam mencapai prestasi dengan ditunjukkan dengan Nilai IPK yang tinggi. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dalam (Kholidah & Alsa, 2012) tentang mahasiswa yang mengalami dampak stres dari seluruh subjek penelitiannya 46,9% mahasiswa mengalami stres akibat beban tugas, serta Arta dalam (Kholidah & Alsa, 2012) dalam penelitiannya menemukan sebanyak 64,1% mahasiswa yang menjadi subjeknya mengalami stres

yang disebabkan oleh tekanan lingkungan sekitar. Pemaparan hasil penelitian tersebut Menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami stres karena beban tugas kuliah tetapi tekanan lingkungan sekitar juga dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa. Sebagai makhluk yang dibekali akal untuk berfikir mereka dituntut untuk mengolah berbagai macam permasalahan dan tekanan yang dialami termasuk tekanan Psikologis yang mempengaruhi berbagai aspek baik Internal Eksternal individu tersebut. Tentunya sebagai Hamba yang beriman harus meyakini bahwa disetiap ada Kesulitan Pasti Ada Sebuah kemudahan asalkan individu tersebut berusaha untuk mencari berbagai macam cara untuk menangani permasalahan tersebut agar bisa memmanagement Stress dengan baik, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenegement Stres tersebut dengan Menguatkan Potensi Religiusitas didalam diri.

Mosher dan Handal dalam (Utami, M, 2012) mengungkapkan bahwa Tigkat Stres yang terjadi pada Remaja berkorelasi dengan religiusitas dan penyesuaian diri. Pernyataan ini diperkuat oleh Maddux dalam yakni mengungkap adanya keterlibatan religiusitas sebagai penyanggah stres kehidupan bagi mahasiswa. Hal ini didukung oleh Krauz dalam (Hutapea, 2014) yang mengungkapkan. bahwa religiusitas dan spiritualitas merupakan bagian penting tahap perkembangan pada lembaga di perguruan tinggi. Religiusitas adalah konsep komitmen Seseorang terhadap agama yang dianut Glock & Stark dalam (Saputra, 2016) Religiusitas adalah tingkat ketertarikan individu dengan penciptanya dalam mengekspresikan ajaran agama yang dianutnya (Susanti, 2014). Religiusitas berbeda dengan Spiritualitas sebagaimana yang dikemukakan oleh (Asih, 2015) spiritualitas ialah kehidupan batin seseorang yang memiliki sebuah konsekuensi yang positif pada perilakunya dalam konteks organisasional, Sedangkan religiusitas lebih berkenaan dengan perasaan sebuah keberagamaan seseorang, yakni segala perasaan batin yang berhubungan dengan Tuhan dan bersifat dogmatis kemudian mempengaruhi perilaku dan lingkungan sosial. Beberapa penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa Religiusitas dapat berpengaruh dalam Memanajemen Strees , Penelitian ini, dilakukan oleh Kusumawardani dalam (Kusumawardani, 2015) Sebuah Penelitian yang membahas hubungan religiusitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang terdapat hubungan negatif signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan. Penelitian selanjutnya membahas tentang Pengaruh Religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII SMA Negeri yang dilakukan oleh (Saputra, 2016) Menyimpulkan bahwa religiusitas dapat memprediksi manajemen stres pada siswa. Dari berbagai hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan tingkat kecemasan dan religiusitas dapat menjadi Strategi dalam menanggulangi Stress Akademik.

Dari berbagai macam Definisi di atas Peneliti tertarik untuk meneliti dan mengembangkan penelitian yang berkaitan tentang Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang. Stres akademik merupakan beban psikologis yang timbul akibat penilaian pribadi terhadap situasi di lingkungan akademik. Tekanan ini dapat menimbulkan reaksi negatif seperti respons fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang tidak menyenangkan (Barseli, 2017) Stres akademik bisa diartikan juga sebagai tekanan mental yang terkait dengan perasaan frustrasi yang muncul akibat kekhawatiran mengenai kegagalan dalam hal akademik atau bahkan kesadaran akan potensi kegagalan tersebut. Stres ini bisa timbul karena harapan yang tinggi dari orang tua, guru, teman sebaya, dan anggota keluarga terhadap prestasi akademik, tekanan yang diberikan oleh orang tua untuk mencapai prestasi tinggi di bidang akademik, sistem pendidikan yang menekankan pada ujian, tugas yang diberikan oleh dosen, serta faktor-faktor lainnya (Sonia, 2015). Definisi lain mengenai stres akademik dikemukakan oleh (Sun, S. H. & Zorlah, 2015) adalah suatu perasaan tekanan yang dialami oleh murid karena adanya tuntutan dalam lingkungan pendidikan, termasuk beban tugas yang berat, kekhawatiran terhadap pencapaian nilai, serta tekanan dalam proses belajar. Pendapat lain disampaikan oleh Desmita dalam (Rohayati, Nita. Anwar, Aang Solahudin. Hajjah, 2022)

Ada beberapa aspek akademik yang disebutkan oleh Busari dalam (Amalia & Nashori, 2021) diantaranya : (1) aspek fisiologis, gejala yang umumnya muncul termasuk sakit kepala, gangguan pencernaan seperti konstipasi, nyeri otot, penurunan nafsu seks, kelelahan yang cepat terjadi, dan mual; (2) aspek perilaku, beberapa perilaku yang dapat diamati adalah kurangnya kesabaran, kelebihan aktivitas, mudah marah, sangat agresif, menghindari situasi yang menantang, dan bekerja dengan intensitas yang berlebihan. (3) aspek kognitif, gejala-gejala yang dapat diamati adalah kebingungan yang sering terjadi dalam kemampuan daya ingat, munculnya pikiran negatif yang terus-menerus, kesulitan dalam mengambil keputusan, kesulitan menyelesaikan tugas, kekakuan dalam sikap, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. (4) aspek afektif, ditandai oleh timbulnya perasaan cemas, terancam, sedih, tekanan, keinginan untuk menangis, dan emosi yang meluap-luap. Selain itu, dalam (Amalia & Nashori, 2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik, yaitu faktor internal yang meliputi efikasi diri, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, penyesuaian diri, dan tawakkal. Dan faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial orangtua. Dan faktor lain yang mempengaruhi stress akademik yaitu religiusitas Huber & Huber dalam (Roosniawati & Hatta, 2022) menjelaskan religiusitas adalah pemikiran dan keyakinan seseorang mengacu pada pandangan mereka tentang dunia, yang berdampak pada pengalaman dan perilaku sehari-hari yang mereka lakukan. Definisi lain dijelaskan oleh (Ancok, 2018) Religiusitas adalah kepercayaan seseorang dalam menjalankan praktik agama dan kegiatan lainnya yang dipengaruhi oleh kekuatan yang melebihi supranatural. Religiusitas juga didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu untuk menaati aturan agama yang dianut serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk praktik ibadah (Ain, N. A. Q. & Fikriyah, 2020).

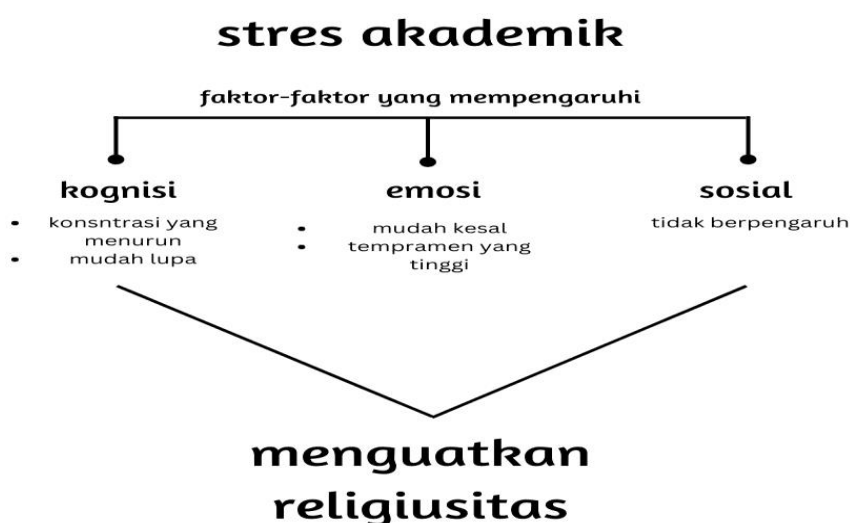
Religiusitas individu yang religius atau memiliki religiusitas yang tinggi tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam memanajemeni stres yang dihadapi (Darmawanti, 2012a). Dalam diri setiap individu terdapat berbagai dimensi religiusitas yang meliputi dimensi keyakinan (ideologis), dimensi praktik agama (ritual), dimensi pengalaman (eksperiential), dimensi pengetahuan agama (intelektual), dan dimensi konsekuensi (dampak) (Saputra,

2016). Religiusitas atau spiritualitas. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Kusumawardani, 2015) dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan. Selain itu juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Saputra dalam (Laili, 2018) pada siswa di salah satu SMA Negeri dengan hasil religiusitas memiliki hubungan negatif dengan tingkat kecemasan dan religiusitas mempengaruhi stres pada seorang siswa. Sejenis dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan, 2013) bahwa terdapat hubungan signifikan antara religiusitas dan tingkat stress, sehingga semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah pula tingkat stress seseorang. Selain itu pendapat lain yang dikemukakan oleh (Darmawanti, 2012) bahwa seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, kemampuannya baik dalam menghadapi stress.

METODE

Dalam Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif, Menurut (Moleong, 2017) penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang kejadian yang dialami oleh subyek penelitian baik Persepsi, Perilaku, maupun tindakan yang secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus dengan berbagai metode alamiah, menurut Hendriyadi, dalam (Hasan, 2022) Penelitian kualitatif merupakan proses penyelidikan naturalis tingkat yang mencari pemahaman yang mendalam terkait fenomena secara alami. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2005) Penelitian Kualitatif lebih cocok digunakan untuk jenis penelitian yang memahami terkait fenomena sosial dari berbagai perspektif partisipan. Jumlah keseluruhan subjek berjumlah 3 Orang dari data verbal dan wawancara yang diperoleh dari Subyek. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara yang terfokus pada Topik utama yakni Menggali Potensi akademik Subyek dalam Menangani Stress Akademik, wawancara ini dilakukan di Gazebo UIN Malang, Wawancara yang digunakan tidak terstruktur dan seni terstruktur, dalam Wawancara tidak terstruktur peneliti melakukan pertanyaan yang tidak sesuai dengan naskah yang telah disusun dikarenakan peneliti ingin mengungkap kondisi yang masih belum disampaikan secara lugas. Wawancara demi terstruktur dilakukan oleh subyek karena teknik wawancara ini sangat Simple dan tidak terlalu formal sehingga lebih mudah untuk menangkap peristiwa yang belum diungkap oleh subyek. Teknik yang digunakan yakni dengan Mentranskrip hasil wawancara menjadi Verbatim, dengan memperhatikan penelitian terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Menurut Sarafino dan Smith yang dikutip dalam (Mirna Purwati, 2018) reaksi terhadap Stress terdiri dari berbagai aspek yakni, Aspek Psikologis, Seperti kognisi dan Perilaku sosial. Hal ini terlihat Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan pada seluruh subyek penelitian, membuktikan bahwa keseluruhan subjek mengalami stres. Dibuktikan dengan beberapa gejala yang tampak pada Subyek seperti Wajah yang pucat, kurang bersemangat dalam belajar, konsentrasi terlihat menurun, dan terlihat jenuh ketika di kelas. Lalu terkonfirmasi Dari hasil Wawancara yang sudah dilakukan pada Seluruh Subyek mengungkapkan bahwa mengalami Stress akibat Beban Tugas yang beruntun, Deadline yang berdekatan, dan Masalah Pribadi. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan hal ini berdampak pada masalah Fisiologi maupun Psikologis sehingga sulit untuk berkonsentrasi, Merasa Sulit untuk melaksanakan tugas, Merasa tidak Mampu Untuk Menyelesaikan, Sampai merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang terjadi

seperti masalah ekonomi dan masalah dengan keluarga. Selain dari Faktor Psikologis hal ini berpengaruh terhadap faktor Biologis seperti Nafsu makan yang berkurang, Kesehatan yang Menurun sehingga Mudah Sakit. Selain itu pula dampak dari Stres ini berpengaruh didalam Faktor Sosial seperti Mudah tersinggung, Perasaan yang Sensitif, Bersikap Temperamen terhadap orang sekitar, dan cenderung ingin mengurung diri. Dari hasil wawancara tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Sarafino dan Smith dalam (Mirna Purwati, 2018) yang menyebutkan bahwa stres akan mempengaruhi pada sistem Psikologis, Biologis, dan Sosial. Pernyataan diatas dapat dibuktikan dari pernyataan ketiga Subyek. aspek kognisi yang di alami oleh subjek AD yakni merasa banyak beban fikiran, Konsentrasi semakin menurun, mudah lupa, dan perasaan tertekan. Subjek MR mengaku mengalami penurunan pada aktifitas kognisi yakni merasakan tingkat fokus yang menurun serta adanya perasaan jenuh dan mudah lupa. Subyek CM mengakui bahwa merasakan kondisi fikiran dan perasaan yang campur aduk sehingga subyek merasakan jenuh pada dirinya serta merasa tidak bersemangat dalam Mengerjakan Tugas Akhir bahkan ingin Menyerah.

Berdasarkan aspek emosi yang dialami oleh subyek AD mengungkapkan bahwa subyek lebih cenderung mengalami perasaan bosan dan bingung sehingga menimbulkan adanya perasaan kesal serta subjek memiliki rasa percaya diri yang rendah, karena merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir. Subjek MR yang mengalami perasaan bosan, kesal dan tidak sabar yang diakibatkan karena belum selesai dalam menyelesaikan tugas akhir. Subjek CM yang cenderung mengalami perasaan emosi yang cukup baik meskipun ia terbayang-bayang akan tugas akhir yang belum terselesaikan.. Sedangkan pada aspek sosial, subjek AD memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial. Subyek MR pun cukup memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan subyek mendapatkan dukungan dari Teman sebayanya sesama mahasiswa yang sedang menyelesaikan Tugas Akhir. Sedangkan Subyek CM memiliki hubungan yang sangat baik dengan teman sekitarnya, subyek pula memiliki hubungan yang baik dengan sosial diluar perkuliahan. Menurut Kirkcaldy dalam (Laili, 2018) bahwa Stress dapat terjadi akibat Tuntutan yang dirasa menantang dan membebani, Serta melebihi batas kemampuan individu, Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa faktor utama Stress adalah tekanan yang membebani diluar kemampuan individu. Pernyataan ini Sesuai dengan Hasil Wawancara yang diungkapkan Seluruh subyek bahwa Tuntutan Tugas kuliah yang beruntun dan banyak serta deadline yang terlalu dekat belum lagi masalah diluar bangku perkuliahan yang tercampur aduk sehingga berpengaruh terhadap Pikiran.

Akan Tetapi Stress tersebut tidak membuat subyek Menyerah, Seluruh subyek mempunyai regulasi emosi yang baik, Subyek AD mengungkapkan Menyerah bukanlah sebuah solusi dari menyelesaikan permasalahan, Subyek MR mengungkapkan dengan mengingat Allah dan meminta jalan Keluar serta berusaha dapat menjadi jalan untuk menyelesaikan permasalahan, Sedangkan Subyek CM mengungkapkan dengan dekat kepada Allah adalah sebuah refleksi untuk manajemen Stress. Dari apa yang di utarakan Subyek dapat disimpulkan bahwa dengan menguatkan religiusitas Dapat menjadi solusi dalam manajemen stress akademik. Hal ini Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Laili, 2018) yakni ada sebuah pengaruh yang signifikan negatif antara Religiusitas terhadap Stress Akademik artinya jika seseorang memiliki tingkat Religiusitas yang tinggi maka akan memiliki tingkat Stress yang rendah, Sebaliknya jika Seseorang memiliki Religiusitas yang rendah maka akan memiliki tingkat Stress yang tinggi. Lalu sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami, M, 2012) bahwa seseorang yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi terhadap tuhanya maka akan memiliki tingkat Stress yang rendah.

Stres mempengaruhi berbagai aspek, termasuk aspek psikologis, kognisi, perilaku sosial, fisiologi, dan faktor biologis. Penelitian tersebut menyatakan bahwa subjek penelitian mengalami stres yang terbukti melalui gejala seperti wajah pucat, kurang semangat dalam belajar, penurunan konsentrasi, dan perasaan jenuh. Hasil wawancara pada subjek juga mengungkapkan bahwa beban tugas yang beruntun, deadline yang berdekatan, dan masalah pribadi merupakan faktor penyebab stres yang berdampak pada masalah fisiologi dan psikologis. Gejala tersebut termasuk sulit berkonsentrasi, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, merasa terbebani, dan bahkan kesulitan dalam menyelesaikan masalah lain di kehidupan. Faktor psikologis stres juga berpengaruh pada faktor biologis seperti nafsu makan yang berkurang dan penurunan kesehatan yang membuat subjek mudah sakit. Selain itu, dampak stres juga terlihat dalam faktor sosial, di mana subjek menjadi mudah tersinggung, sensitif, temperamen terhadap orang lain, dan cenderung ingin mengurung diri. Teori yang diungkapkan oleh Sarafino dan Smith dalam (Mirna Purwati, 2018) menyebutkan bahwa stres akan mempengaruhi sistem psikologis, biologis, dan sosial. Hal ini sesuai dengan pengalaman subjek dalam penelitian, yang mengungkapkan adanya pengaruh pada aspek kognisi, emosi, dan hubungan sosial. Dalam aspek kognisi, subjek mengalami beban pikiran, penurunan konsentrasi, mudah lupa, dan perasaan tertekan. Aspek emosi subjek meliputi perasaan bosan, bingung, kesal, tidak sabar, dan rendahnya rasa percaya diri. Sedangkan aspek sosial menunjukkan bahwa beberapa subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, sementara yang lain mengalami campuran perasaan terhadap lingkungan sosial. Menurut Kirkcaldy dalam (Laili, 2018), stres dapat terjadi karena tuntutan yang dirasa menantang dan membebani melebihi kemampuan individu. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa tuntutan tugas kuliah yang beruntun, deadline yang terlalu dekat, serta masalah di luar perkuliahan menjadi faktor utama penyebab stres. Meskipun subjek mengalami stres, mereka tidak menyerah. Subjek memiliki regulasi emosi yang baik, dengan menggunakan berbagai strategi seperti mengingat Allah, mencari jalan keluar, dan mendekatkan diri kepada-Nya.

KESIMPULAN

Kehidupan dewasa di masa modern menuntut manusia untuk hidup dalam kompetisi untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik fisik, psikis, emosional, material, maupun spiritual. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, seringkali manusia menghadapi berbagai rintangan dan hambatan yang menyebabkan mereka mengalami tekanan jiwa, yaitu stres. Stres adalah sesuatu yang melekat dalam kehidupan manusia, tidak mengenal usia, materi, jabatan, atau tingkat keagamaan seseorang. Pada fase dewasa awal, individu dihadapkan pada tugas perkembangan yang harus dilalui, seperti meninggalkan sikap kekanak-kanakan dan mengembangkan sikap kreatif, inovatif, profesional, dan bertanggung jawab. Selain itu, mereka juga harus menghadapi tuntutan akademik di tingkat perguruan tinggi, yang merupakan penyumbang stress terbesar kedua setelah stress akademik. Stress akademik disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban tugas, manajemen waktu, masalah finansial, aktivitas sosial, dan gangguan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akibat tuntutan prestasi akademik, persaingan, dan tekanan lingkungan sekitar. Untuk mengatasi stress akademik, meningkatkan potensi religiusitas dalam diri dapat menjadi strategi yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan tingkat kecemasan dan dapat menjadi strategi dalam menanggulangi stress akademik. Stress juga mempengaruhi aspek psikologis, biologis, dan sosial individu. Subjek penelitian yang mengalami stress akademik menunjukkan gejala seperti penurunan konsentrasi, kurang semangat, sulit menyelesaikan tugas, masalah fisiologis, emosional, dan sosial. Meskipun mengalami stress, subjek-subjek ini memiliki regulasi emosi yang baik dan mencari solusi dengan menguatkan religiusitas dan mendekatkan diri kepada Allah. Oleh karena itu, menguatkan religiusitas dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengelola stress akademik pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, N. A. Q. & Fikriyah, K. (2020). Pengaruh Religiusitas dan Komitmen terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Iqtisaduna*, 6(1), 57.
- 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>
- Ancok, D. & S. F. N. (2018). *Psikologi Islami : Solusi atas Problem-problem Psikologi (VIII)*. Pustaka Pelajar.
- Asih, D. (2015). Dimensi-dimensi spiritualitas dan religiusitas dalam intensi berperilaku konsumen. *Research Gate*, 1–14.
- Barseli, M. & I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3).
- Billah, K. M. (2022). PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI SINGOSARI MALANG. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Darmawanti, I. (2012a). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN KEMAMPUAN DALAM MENGATASI STRES (COPING STRESS). *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 2(2), 24–29.
- Darmawanti, I. (2012b). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan Mengatasi Stress (Coping Stress). *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 2(2).
- Davidson, M dan Keating, J. (2001). A Comparison Of Five Low Back Disability Questionnaires: Reliability And Responsiveness. *Physical Therapy* 2002.
- Hafsari, A. (2020). RELIGIUSITAS DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. 21(1), 1–9.
- Handayani, H., Rahman, A. A., & Sarbini. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 25–36. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.134>
- Hasan, T. et al. (2022). KOLABORASI SUMBER DAYA MANUSIA DALAM PENCAPAIAN TARGET DAN SASARAN KINERJA LKPJ PADA DINAS KETAHANAN PANGAN, PERTANIAN DAN PERIKANAN KABUPATEN NIA. 10(4), 1508–1516.
- Hutapea, B. (2014). *Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional*. Makara Hubs-Asia. Universitas Tarumanagara.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Kusumawardani. (2015). *Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan Menghadapi Skripsi di STIKES Aisyiyah Yogyakarta*.
- Laili, R. (2018). PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRES PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Mirna Purwati, A. R. (2018). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH DAN KOTA UNIVERSITAS

- DIPONEGORO SEMARANG Mirna. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39.
https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept_cost_estimate_accepted_031914.pdf
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Rohayati, Nita. Anwar, Aang Solahudin. Hajjah, N. (2022). *STRES AKADEMIK, RELIGIUSITAS DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA DI PESANTREN RAUDHATUL IRFAN*. 7(1), 46–56.
- Roosniawati, A. I., & Hatta, M. I. (2022). Pengaruh Religiusitas terhadap Tingkat Stres Masyarakat pada Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 190–196.
<https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i1.930>
- Saputra, D. S. (2016). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Kasihan the Religiosity Influences Toward the Stress Management of the Grade Xii Students of Sma Negeri 1 Kasihan*. 164–173.
- Setyawan, M. F. (2013). *Hubungan religiusitas dengan tingkat stress menghadapi kematian pada lansia. (Naskah Publikasi)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Sonia, S. &. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Sun, S. H. & Zorah, A. (2015). Assessing Stress among Undergraduate Pharmacy Students in University of Malaya. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 49(2).
- Susanti, D. E. (2014). *Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau Dari Religiusitas Dan Kesepian Pada Pasien Geriatri Perempuan Yang Tinggal Di Rumah Dan Di Panti Wredha Wilayah Surakarta*.
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/43146/Perbedaan-Tingkat-Stres-Ditinjau-Dari-Religiusitas-Dan-Kesepian-Pada-Pasien-Geriatri-Perempuan-Yang-Tinggal-Di-Rumah-Dan-Di-Panti-Wredha-Wilayah-Surakarta>
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Utami, M, S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.