

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang penting dan didirikan dengan adanya tujuan yang hendak dicapai, yakni menjadi tombak kemajuan peradaban bangsa. Guna mencapai tujuan tersebut dibentuklah jenjang pendidikan, yang telah diatur dalam UU Nomor 20 tahun 2003, yang dimulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK). Selain ketiga jenjang tersebut, terdapat jenjang pendidikan tertinggi, yakni perguruan tinggi. Pada jenjang ini, peserta didik kemudian disebut mahasiswa.<sup>1</sup>

Mahasiswa adalah seseorang yang menjadi salah satu bagian yang ada dalam civitas akademika pada suatu perguruan tinggi. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja berusia 18–23 tahun, dimana dalam tahap perkembangan tersebut mulai berkembang kognitif secara pesat dalam memahami hal-hal yang abstrak. Kehidupan perkuliahan sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk dapat mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya.<sup>2</sup>

Usia tersebut masuk dalam fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Tahapan perkembangan ini, terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dijalani, mereka dituntut untuk menjadi pribadi yang meninggalkan sikap kekanak-kanakan, memiliki sikap mental kreatif, inovatif, profesional, bertanggung jawab, serta berani mengambil resiko dalam mengelola potensi diri

---

<sup>1</sup>Inanna, "Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Bangsa yang Bermoral," *JEKPEND Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 2018, 1, (1), 27-33.

<sup>2</sup>Yusuf, "*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*," 2004, Bandung: Remaja Rosdakarya

dan lingkungan sebagai bekal untuk peningkatan kualitas hidup.<sup>3</sup>

Berubahnya fase perkembangan tersebut, melahirkan berbagai tantangan dan masalah yang berkaitan dengan pendewasaan diri. Selain menjalankan tugas perkembangan, mereka juga harus menyelaraskan tugas akademik yang diemban.

Pada umumnya mahasiswa yang telah memasuki semester akhir mulai merasakan beban kuliah yang semakin berat. Sebagai mahasiswa semester akhir, banyak hal yang harus diperhatikan, misalnya memastikan telah lulus semua mata kuliah yang ditentukan, telah melaksanakan magang, telah menyelesaikan administrasi dan harus memastikan tidak ada nilai rendah pada mata kuliah wajib sehingga dapat mengerjakan tugas akhir yang merupakan salah satu tuntutan akademik bagi mahasiswa semester akhir.

Tugas akhir mahasiswa atau yang sering disebut skripsi adalah suatu penelitian yang merupakan salah satu aspek Tridharma perguruan tinggi, dengan kegiatan penelitian ini individu diharapkan memperoleh pengetahuan empirik dan teoritik baru.

Sebagai salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa, skripsi merupakan hal yang wajib untuk dikerjakan mahasiswa semester akhir. Pengerjaan skripsi bagi sebagian mahasiswa merupakan tuntutan akademik yang cukup berat yang dapat memicu munculnya stres.

Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah penentuan tema penelitian, mencari sumber referensi yang relevan dengan tema penelitian, pengumpulan data, mencari subjek dengan

---

<sup>3</sup>Paramitasari, R, & Alfian, I. N, "Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2012, 1, (2), 1-7.

kriteria yang sesuai dengan ketentuan penelitian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anselma tentang “Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Unika Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005” bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%).<sup>4</sup>

Seiring bertambahnya waktu, ditemukan bahwa dari sekian banyak faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa, akademik memiliki porsi tertinggi penyumbang stres. Menyadari tugas yang diberikan memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana kompetensi atau kemampuan mahasiswa tersebut dalam bidang akademik dan sebagai makhluk yang dibekali akal pikir, mereka dituntut untuk mengolah masalah yang ada, termasuk permasalahan akademik. Mahasiswa yang tidak dapat mengelola permasalahan terkait akademik tersebut besar kemungkinan mengalami tekanan psikologis yang mempengaruhi prestasi belajarnya. Kondisi tersebut secara ringkas, disebut stres akademik.

Stres akademik diartikan sebagai respon peserta didik terhadap tuntutan yang berasal dari akademik, dan memposisikan tuntutan tersebut sebagai gangguan atau stressor.<sup>5</sup>

Stres di bidang akademik pada mahasiswa muncul ketika ada tuntutan

---

<sup>4</sup>Devi Novita Siadari. "Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan." (2023).

<sup>5</sup>Barseli, M, Ifdil. & Nikmarijal, “Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*,” 2017. 5, (3), 143-148.

yang harus dipenuhi dalam menjalani proses pendidikan. Stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai.

Stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi yang tidak sesuai dengan harapan. Stres akademik sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

Selain itu faktor religiusitas turut serta berperan pada stres akademik, individu yang bersikap menggantungkan dan memasrahkan hidupnya pada Tuhan, cenderung mengalami stres akademik yang rendah. Keimanan seorang individu kepada Allah SWT. berpengaruh terhadap coping religius yang digunakan individu saat menghadapi masalah hidup yang dialami, seperti dijelaskan dalam ayat suci Al-Qur'an:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۙ

*Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.(QS.Al-Baqarah/2:45).*

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa orang yang beriman menggunakan salat dan sabar sebagai coping religius dalam menghadapi masalah hidup.<sup>6</sup>

Religiusitas adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan stres

---

<sup>6</sup>Vicky Rizki Amalia dan Fuad Nashori, "Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, No. 1 (2021): 36–55.

akademik seseorang. Religiusitas merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan ritual keagamaan di tempat-tempat ibadah namun pada keseluruhan aspek kehidupan. Ramadhan melakukan penelitian tentang pendekatan religiusitas dalam manajemen stres pada santri penghafal Al-Qur'an yang memiliki kesimpulan bahwa stres yang muncul mampu dikelola ke arah yang positif dengan pendekatan religiusitas seperti berwudhu, shalat, zikir, berdoa, dan membaca Al-Qur'an, sehingga stres tidak berdampak signifikan. Religiusitas dalam diri seseorang dapat memberikan individu pengarahan atau bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi.<sup>7</sup>

Tingkat stres pada seorang remaja berkorelasi dengan religiusitas dan penyesuaian diri.<sup>8</sup> Religiusitas terlibat sebagai penyanggah stres kehidupan bagi mahasiswa. Hal ini mengungkapkan bahwa religiusitas dan spiritualitas merupakan bagian penting tahap perkembangan pada lembaga pendidikan perguruan tinggi.<sup>9</sup>

Pada mahasiswa yang berada pada fase perkembangan remaja, pada sisi religiusitasnya memiliki keunikan dengan proses memperdalam pengetahuan dan keyakinan akan agama yang dianutnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Holder mengatakan bahwa dari keseluruhan responden penelitiannya sebanyak 95% mengaku percaya kepada Tuhan, akan tetapi 60% diantaranya merasa bahwa

---

<sup>7</sup>Nedra Meutia Fauziah, "Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan," 2021.

<sup>8</sup>Utami, M, S, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif," *Jurnal Psikologi*, 1, 39 (2012): 46–66.

<sup>9</sup>Bonar Hutapea, "Stres Kehidupan, Religiusitas, dan Penyesuaian Diri Warga Indonesia Sebagai Mahasiswa Internasional," *Makara Hubs-Asia*, 1, 18 (2014): 25–40.

agama tidak berperan penting dalam kehidupan mereka. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja dalam memiliki keyakinan lebih berorientasi pada hal-hal meyakini dan memahami aliran yang dianutnya, namun kurang dalam mempraktikkan nilai-nilai yang diajarkan.<sup>10</sup> Religiusitas adalah tingkat keterikatan individu dengan penciptanya dalam mengekspresikan ajaran agama atau keyakinan yang dianutnya.<sup>11</sup>

Selain penelitian yang telah dijelaskan di atas terdapat juga beberapa penelitian yang bertentangan dengan hipotesis penelitian ini, yaitu tidak terdapat pengaruh atau kontribusi antara religiusitas terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan Hutapea tentang stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional yang mengungkapkan bahwa religiusitas tidak terbukti sebagai variabel moderator terhadap hubungan stres kehidupan dan penyesuaian diri pada mahasiswa internasional. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan stres.<sup>12</sup> Perbedaan hasil penelitian terdahulu tentang hubungan dan pengaruh antara religiusitas dan stres menimbulkan peluang untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

Peneliti juga melakukan wawancara yang dilakukan pada dua orang

---

<sup>10</sup>Anggraeni, R, D, "Hubungan Antara Religiusitas dan Stres dengan Psychological Well-Being pada Remaja Pondok Pesantren," *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 1, 2 (2011): 20–45.

<sup>11</sup>Susanti, D, Yuliadi, I, dan Agustin, R, "Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau Dari Religiusitas dan Kesepian Pada Pasien Geriatri Perempuan yang Tinggal di Rumah dan Panti Wredha Wilayah Surakarta," Universitas Sebelas Maret, 2014.

<sup>12</sup>Hutapea, B. (2014). "Stres Kehidupan, Religiusitas, dan Penyesuaian Diri Warga Indonesia Sebagai Mahasiswa Internasional." *Makara Hubs-Asia*. Jakarta: Universitas Tarumanagara.

mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin.

Pertama, pada mahasiswa berinisial NA, berikut hasil wawancaranya:

*“Iya, aku memang sedikit stres dalam pengerjaan nih, apalagi kita menyempatkan waktu. Memikirkan itu sampai kada kawa guring aku. Kadang aku supaya tenang rajin bisa kubawa sembahyang sunat tahajud. Bisa pang dikit reda.”<sup>13</sup>*

Kedua, pada mahasiswa berinisial A, berikut hasil wawancaranya:

*“Hihih, nyata banget stresnya aku semalam tuh. Kada karuan rasa. Handak berkegiatan lain kepikiran terus. Kada tenang pang. Mun sudah keitu rajin ku bawa beingat beistigfar. Kadang kubaca sholawat jua, tatenang pang aku imbahnya.”<sup>14</sup>*

Dari hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa religiusitas seperti sholat dan zikir bisa meringankan stres yang sedang mereka alami. Bagi mahasiswa Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin, religiusitas memegang peranan penting dalam kehidupan mereka. Sebagai mahasiswa yang mempelajari ilmu psikologi dengan perspektif Islam, mereka diharapkan mampu mensinergikan aspek spiritual dan akademik dalam menjalani proses pendidikan. Namun, tugas akhir atau skripsi seringkali menjadi salah satu sumber stres tersendiri bagi mahasiswa karena tuntutan dan tingkat kesulitannya yang tinggi.<sup>15</sup>

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, maka penulis ingin meneliti tentang “Kontribusi Religiusitas Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Antasari Banjarmasin.”

---

<sup>13</sup>NA, Mahasiswa Aktif UIN Antasari Banjarmasin, Wawancara Pribadi. Banjarmasin 2 Juni 2024.

<sup>14</sup>A, Mahasiswa Aktif UIN Antasari Banjarmasin, Wawancara Pribadi. Banjarmasin 2 Juni 2024.

<sup>15</sup>Batubara, J. R. (2016). “Pengentasan Masalah Stres Lingkaran dalam Menyusun Skripsi.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 57-71.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat religiusitas pada mahasiswa program studi psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin?
2. Seberapa besar tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah religiusitas berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat religiusitas pada mahasiswa program studi psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin
3. Untuk mengetahui apakah religiusitas berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin

## **D. Signifikansi Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran atau bahan kajian bagi perkembangan ilmu psikologi mengenai Kontribusi Religiusitas terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Antasari Banjarmasin.
- b. Dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Kontribusi Religiusitas terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Antasari Banjarmasin.

### 2. Secara Praktis:

- a. Bagi instansi, diharapkan dapat memberikan sumbangan bahan kajian atau referensi terkait perkembangan ilmu psikologi mengenai Religiusitas dan Stres Akademik.
- b. Bagi mahasiswa, dapat mengantisipasi dampak stres akademik pada dirinya dengan mengontrol sisi religiusitas pada diri mereka.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambah pengetahuan penelitian dan dapat mengembangkan penelitian dengan menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik.

## **E. Definisi Operasional**

### **1. Religiusitas**

Stefan Huber & Odilo W. Huber menyatakan religiusitas merupakan seberapa sering individu melaksanakan perintah agama, ciri khas individu dalam

melaksanakan perintah agama, pentingnya agama bagi individu dan penghayatan individu terhadap agamanya. Huber menyebut pikiran dan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk memandang dunia sebagai *personal construct system*. Stefan Huber & Odilo W. Huber berpendapat bahwa religiusitas seseorang dapat diukur dari intensitas menjalankan kewajiban dan nilai-nilai agama yang paling menonjol dalam diri seseorang.<sup>16</sup> Dimensi religisitas yaitu intelektual, ideologi, praktik publik, praktik pribadi dan pengalaman beragama.

Definisi religiusitas dalam penelitian ini merupakan tingkat keyakinan seorang mahasiswa kepada Tuhannya yang dilihat dari bagaimana mahasiswa memiliki pemikiran dan pengetahuan tentang agama, seberapa yakin dengan keberadaan Tuhan, memiliki komunitas keagamaan yang menggambarkan partisipasi publik dalam ibadah, memiliki ruang pribadi untuk beribadah, dan pengalaman yang didapat dalam beragama.

## **2. Stres Akademik**

Menurut Sarafino dan Smith, stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara kondisi psikologis dan fisik sehingga menimbulkan reaksi yang menantang dari psikologis maupun fisik.

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada stres akademik. Stres yang bersumber dari lingkungan pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu tekanan yang dihadapi individu dari tuntutan sebagai mahasiswa selama menjalani kegiatan di lingkungan pendidikan.<sup>17</sup>

Stres Akademik merupakan ketegangan emosional yang muncul dari

---

<sup>16</sup>Huber, S, & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3, 710 – 724.

<sup>17</sup>Sarafino, (2017), *Health psychology*. US:John Wiley & Sons INC, 58-61.

peristiwa-peristiwa kehidupan di dunia perkuliahan dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa, serta harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.<sup>18</sup> Dimensi stres menurut Sarafino dan Smith terbagi menjadi tiga, yaitu biologis, psikologis dan sosial.

Yang dimaksud stres akademik dalam penelitian ini adalah suatu perasaan tertekan atau tegang ketika seseorang mahasiswa tidak dapat memenuhi harapan atau impiannya dalam bidang akademik yang dilihat dari reaksi terhadap stres, bagaimana stres mempengaruhi pikiran dan perasaan, dan bagaimana dampak stres mempengaruhi interaksi atau hubungan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa yang lainnya.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

1. Khildah Majidah Billah dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh religiusitas terhadap stress akademik siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang. Subjek penelitian adalah siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *Non-probability Sampling* kategori *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 44 siswa kelas VII-IX dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun.

---

<sup>18</sup>Hantoro Adhi Mulya dan Endang Sri Indrawati, “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang,” *Jurnal Empati* 5, No. 2 (2017): 296–302.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang dalam kategori sedang dengan persentase 66%. Sedangkan tingkat stress akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang berada dalam kategori sedang dengan persentase 68%. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi  $0,132 < 0.005$  atau hipotesis ini ditolak sehingga diartikan bahwa variabel religiusitas tidak berpengaruh terhadap stress akademik. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada kedua variabel yang digunakan. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yang dipakai.<sup>19</sup>

2. Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori dari Universitas Islam Indonesia pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi”. Subjek dalam penelitian ini adalah 250 mahasiswa aktif jurusan farmasi di Universitas “Y” di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa farmasi. Religiusitas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Religiusitas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki sumbangan sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel religiusitas dan stres akademik. Perbedaannya

---

<sup>19</sup>Billah, K. M. (2022). “Pengaruh Religiusitas Terhadap Stress Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang,” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

terletak pada variabel yang berjumlah tiga dan subjek yang digunakan.<sup>20</sup>

3. Nita Rohayati, Aang Solahudin Anwar, Nursumiah Hajjah dari Universitas Buana Perjuangan Karawang pada tahun 2022 dengan judul “Stres Akademik, Religiusitas dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Pesantren Raudhatul Irfan”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan menggunakan tiga skala yaitu skala stress akademik, skala religiusitas dan skala *Psychological wellbeing*. Penelitian ini melibatkan 42 orang santri Pondok Pesantren Raudhatul Irfan, Karawang sebagai sampel jenuh dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan teknik *non probability sampling*, dimana semua populasi penelitian menjadi sampel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Rsquare* sebesar 0,592; artinya sebesar 59,2% variasi pada *psychological wellbeing* dipengaruhi oleh religiusitas dan stres, sisanya sebesar 40,8% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hubungan antara stres akademik dan religiusitas dengan *psychological wellbeing* diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama. Perbedaannya terletak pada jumlah variabel dan subjek yang digunakan.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>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.

<sup>21</sup>Rohayati, N, Anwar, A. S, & Hajjah, N. (2022). “Stres Akademik, Religiusitas dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja di Pesantren Raudhatul Irfan.” *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(1), 46-56.

4. Sabilla Rizdanti dan Surya Akbar pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan religiusitas dengan tingkat stres saat menyusun skripsi. Desain *cross sectional* digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan subjek 126 orang. Pada penelitian ini menunjukkan responden mayoritas memiliki religiusitas dalam kategori tinggi 125 (99,2%) dan memiliki stres dalam kategori berat 116 (92,1%). Hasil uji statistik dengan uji korelasi Spearman rho diperoleh nilai  $p=0,347$  ( $p>0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat stres. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel religiusitas. Perbedaannya terletak pada variabel terikat yang hanya tingkat stres.<sup>22</sup>
5. Mahendra Krisno Wiharto dari Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Narapidana”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sebanyak 85 subjek penelitian berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen *Abrahamic Religiosity Scale* untuk mengukur religiusitas dan subskala stres dari *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS). Berdasarkan uji regresi linier sederhana, hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap stres narapidana dengan nilai signifikan sebesar 0.020. Sehingga dapat

---

<sup>22</sup>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.

disimpulkan bahwa semakin religius narapidana maka tingkat stress cenderung lebih rendah. Pesamaan penelitian ini adalah pada variabel yang digunakan. Perbedaannya terletak pada subjek yang digunakan.<sup>23</sup>

## G. Hipotesis

Hipotesis yang baik memiliki rumusan yang mudah dipahami serta memuat paling tidak variabel-variabel permasalahan. Rumusan hipotesis memiliki nilai prediktif dan bersifat konsisten. Selain itu, hipotesis haruslah diuji menggunakan statistik *inferensial* agar penarikan kesimpulan berakhir pada penerimaan atau penolakan hipotesis. Jadi, hasil akhirnya terdapat dua pilihan berupa diterima atau ditolaknya suatu hipotesis yaitu hipotesis Nol ( $H_0$ ) dan hipotesis Alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis yang mengandung pengertian sama, selanjutnya disebut hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis yang mengandung pengertian berbeda selanjutnya disebut hipotesis Alternatif ( $H_a$ ).

Berdasarkan asumsi di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang dihadapi, yaitu:

1.  $H_a$ : Ada kontribusi religiusitas terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin.
2.  $H_0$ : Tidak ada kontribusi religiusitas terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan tugas akhir di UIN Antasari Banjarmasin.

---

<sup>23</sup>Mahendra Krisno Wiharto, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Stres Narapidana," 2021.

## **H. Sistematika Penulisan**

Pada bab I terdapat pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, kemudian untuk mempertegas masalah yang diungkapkan dalam latar belakang masalah dibuat pula rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis, dan sistematika penulisan.

Pada bab II terdapat kajian teori dan kerangka pikir, yaitu berisi teori tentang religiusitas dan stres akademik yang menjelaskan tentang pengertian, dimensi, faktor, dan teori dalam perspektif Islam serta kerangka pikir.

Pada bab III terdapat metode penelitian, yaitu berisikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian dan teknik analisis data.

Pada bab IV terdapat hasil dan pembahasan data penelitian yang berisi gambaran umum lokasi penelitian, hasil uji instrumen, hasil analisis deskriptif variabel, hasil analisis deskriptif aspek, hasil uji asumsi klasik, uji hipotesis, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.

Pada bab V terdapat penutup yang berisi simpulan dan saran yang menjelaskan isi keseluruhan penelitian secara lebih singkat, padat dan jelas serta saran yang diajukan untuk instansi dan peneliti selanjutnya.