



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 10922-10934

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan

Devi Novita Siadari^{1✉}, Asina Cristina Rosito²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Email: devisiadari81@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 360 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sumpling. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala religiusitas dan stress akademik. Analisis data menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan nilai signifikansinya ($p = 0,001$ ($p < 0,05$)) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan stress akademik dengan hasil korelasi $sr = -0,176$, hal ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel.

Kata Kunci: *Religiusitas, Stres Akademik, Skripsi*

Abstract

This study aims to determine the correlation between religiosity and academic stress in students who are working on their thesis. The subjects of this study were 360 students who were taking thesis courses at HKBP Nommensen University Medan. Sampling using purposive sampling technique. The data collection tool used in this research is the scale of religiosity and academic stress. Data analysis using Pearson Product Moment showed a significance value ($p = 0.001$ ($p < 0.05$)), which means that there is a significant relationship between religiosity and academic stress with the correlation results $sr = -0.176$, this means that there is a significant negative relationship between the two variables.

Keyword: *Religiosity, Academic Stress, Thesis*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Hastuti (2010) menyatakan bahwa, masa mahasiswa meliputi rentang usia 18/19 tahun sampai 24/25 tahun. Rentang usia tersebut terbagi atas periode 18/19 tahun sampai 20/21 tahun, yaitu mahasiswa semester 1 sampai semester 4, dan periode 21/22 tahun sampai 24/25 tahun, yaitu mahasiswa semester 5 sampai dengan semester 8.

Pada umumnya mahasiswa yang memasuki semester 5-8 mulai merasakan beban kuliah yang semakin berat, dimana mahasiswa diperhadapkan dengan tugas kuliah yang semakin banyak, praktikum, ataupun kegiatan organisasi yang diikuti sebagian mahasiswa baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Pada saat inilah banyak mahasiswa mulai memasuki masa jenuh dalam perkuliahan terutama pada mahasiswa semester akhir (Amalia & Nashori, 2021).

Sebagai mahasiswa semester akhir, banyak hal yang harus diperhatikan, misalnya memastikan telah lulus semua mata kuliah yang ditentukan, 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 (Rizdanti & Akbar, 2022). 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.

Di Indonesia, skripsi digunakan untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam suatu bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Di Perguruan Tinggi Negeri maupun swasta skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana, termasuk di Universitas HKBP Nommensen Medan yang merupakan salah satu Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang berada di Sumatera Utara.

Sebagai salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa, skripsi merupakan hal yang wajib untuk dikerjakan mahasiswa semester akhir (Indria et al., 2019). Pengerjaan skripsi bagi sebagian mahasiswa merupakan tuntutan akademik yang cukup berat yang dapat memicu munculnya stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gunawati, Hartati dan Listiara (dalam Hafsari, 2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres dan 29,3% ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa-Dosen pembimbing utama skripsi.

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 kriteria yang sesuai dengan ketentuan penelitian. Hal ini sejalan dengan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anselma (dalam A'yunina & Abdurrohman, 2021) 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%).

Penelitian Waghachavare, Dhumale, Kadam & Gore (2013) menunjukkan salah satu faktor penting yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah faktor akademik. Maka dapat dilihat bahwa stres yang dialami mahasiswa berupa stres akademik yang berasal dari pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Kemudian, penelitian Aihie & Ohanaka (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir melaporkan stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama (Rabbani & Wahyudi, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menemukan fenomena dilapangan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kesulitan dalam menemukan referensi, mengalami overthinking, khawatir tidak lulus tepat waktu dan mengecewakan orang tua, sering menangis saat mengerjakan skripsi, emosional dan tidak ingin membahas skripsi dalam obrolan dengan orang lain.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti, ditemukan bahwa terdapat gejala stres pada Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dilihat dari aspek biologis yaitu gejala fisik seperti sakit kepala, tidur tidak nyenyak, dan berat badan bertambah. Kemudian aspek psikologis yaitu gejala kognisi, emosi dan tingkah laku yang ditandai dengan perasaan cemas dan mengalami overthinking.

Sejalan dengan hasil wawancara tersebut, peneliti juga melakukan survey kepada 32 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommense Medan. Hasilnya menunjukkan 93.9% mahasiswa terkadang merasa cemas, sedih, dan menangis saat memikirkan atau sedang mengerjakan skripsi, 87.9% mengatakan kesulitan dalam menemukan referensi untuk skripsinya, 66.7% mengatakan frustasi bila sering mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, 66.7% mengalami jantung berdebar-debar, insomnia dan mudah lelah saat mengerjakan skripsi.

Hasil survey yang dilakukan peneliti menunjukkan mahasiswa mengalami gejala stres akademik sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu aspek

stressor akademik berupa kesulitan dalam menemukan referensi dan revisi dari dosen pembimbing dan aspek reaksi terhadap stressor akademik yakni jantung berdebar-debar, mudah lelah, merasa cemas, sedih dan menangis saat mengerjakan skripsi.

Ketika mengalami stres setiap individu memiliki manajemen stres yang berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres, salah satunya adalah faktor agama atau keberagamaan. Keberagamaan diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama tidak hanya ketika individu melakukan ritual keagamaan atau beribadah, namun lebih dalam lagi dengan melakukan aktivitas lain yang didorong dengan kekuatan supranatural.

Surham (2018) mengatakan dalam aspek perilaku, agama identik dengan istilah religiusitas yang berarti seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Munnajid (dalam Dilla & Susanti, 2022) mengatakan religiusitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik individu. Religiusitas merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan keagamaan di tempat-tempat ibadah namun juga pada keseluruhan aspek kehidupan.

Secara khusus pada mahasiswa, faktor religiusitas memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu yang mengaku dirinya sebagai individu yang memiliki kesadaran beragama. Individu dengan kesadaran agama yang cukup tinggi akan mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki kesadaran agama yang rendah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyebarkan survey kepada 32 mahasiswa terkait dengan hubungan religiusitas dengan stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasilnya adalah 97% mengatakan dengan beribadah kepada Tuhan dan melakukan kebaikan pada sesama akan membuatnya berharga di mata Tuhan dan mengurangi kecemasan saat memikirkan tentang skripsi, 93.9% menerapkan nilai-nilai agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari, 97% mengatakan selama beribadah atau diwaktu lain ketika berhubungan dengan Tuhan akan merasa bahagia dan bebas dari kekhawatiran dalam hidup sehari-hari, 93.9% menunjukkan dengan berdoa dan sering berkomunikasi secara personal dengan Tuhan ketakutan tentang skripsi dapat berkurang, 90,9% menunjukkan hasil dengan melakukan ritual religiusitas seperti beribadah atau berdoa, semangat untuk mengerjakan skripsi kembali, dan 100% menunjukkan hasil dengan Yakin kepada Tuhan dapat melewati pergumulan mengenai skripsi yang sedang di hadapi.

Hal ini sesuai dengan dimensi Religiusitas menurut Glock & Stark (dalam Handayani, 2022) yaitu dimensi keyakinan (the ideological dimension) ditandai dengan keyakinan yang dimiliki mahasiswa bahwa dengan pemeliharaan Tuhan dalam hidupnya ia mampu untuk

mengerjakan skripsinya dan melewati pergumulan tentang perkuliahan yang sedang dialaminya. Dimensi praktik agama (the ritualistic dimension) dengan melakukan praktik agama yang ditandai dengan melakukan ritual religiusitas seperti beribadah dan berdoa akan membuat ia merasakan efek positif dan kembali mengerjakan skripsinya dengan perasaan tenang dan damai. Dimensi penghayatan (the experiential dimension) dimana individu yang menghayati dan mempraktikkan nilai agama dalam kehidupannya sehari-hari akan memiliki pandangan positif, sehingga dalam pengerjaan skripsi ia jarang mengeluh dan mengerjakan skripsinya dengan sukacita. Dimensi pengetahuan agama (the intellectual dimension) dengan pemahaman agama yang dimiliki individu, ia dapat merefleksikannya dengan menemukan cara mengatasi kekhawatiran ketika diperhadapkan dengan permasalahan pada saat pengerjaan skripsi, ia juga dapat menghadapinya dengan tenang dan bijak. Dan Dimensi pengalaman (the consequential dimension) yaitu dengan sungguh-sungguh melakukan praktik agama, individu dapat merasakan hadirat Tuhan dalam dirinya, sehingga pengalaman tersebut memberikan rasa tenang dan mengurangi kekhawatiran individu sehingga dapat kembali mengerjakan skripsinya. Religiusitas menjadi salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk masalah psikologis.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan peneliti, kesulitan yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengakibatkan stres akademik. Namun pemahaman akan konsep religiusitas dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi manajemen stres yang dapat dilakukan mahasiswa saat mengalami stres akademik tersebut.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan".

METODE PENELITIAN

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Maka untuk dapat menguji hipotesis dan teori yang telah di paparkan diatas, maka dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap variabel-variabel yang ada pada penelitian ini (Revendra & Duryati, 2022). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. populasi dalam penelitian ini berjumlah 2122 yang merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan atas kehendak dan

pertimbangan peneliti dalam memilih subjek penelitiannya. maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 335 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Nurrahma et al., 2021). Skala psikologi yang digunakan adalah skala stres akademik dan religiusitas. Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesa antar variabel Religiusitas dengan Stres Akademik, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, dimana data akan di olah menggunakan teknik Pearson Product Moment untuk melihat adanya hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22.

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menguji bahwa data sampel yang berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Data dikatakan terdistribusi normal jika taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 22.0 for Windows.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Religiusitas	0,148	Terdistribusi Normal
Stres Akademik	0,148	Terdistribusi Normal

Setelah melakukan uji normalitas dengan menggunakan program SPSS, pada variabel Religiusitas dan Stres Akademik memperoleh nilai $p = 0,148 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa sebaran data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu Religiusitas dan Stres Akademik memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.0 for windows. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu ketika kedua variabel memiliki nilai p yang lebih kecil dari 0,05.

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	P	Keterangan
Religiusitas dengan Stres Akademik	96,144	0,000	>0,05	Linier

Setelah melakukan uji linearitas menggunakan program SPSS, diketahui bahwa signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Religiusitas dengan Stres Akademik pada responden penelitian.

Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui apakah hipotesa penelitian di terima atau di tolak. Pengujian hipotesa untuk penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara Religiusitas dan Stres Akademik. Dalam penelitian ini, uji hipotesa menggunakan teknik analisis Korelasi Pearson Moment dimana hasilnya dapat menunjukkan bagaimana tingkat keeratan antar variabel penelitian maupun jenis hubungan antar variabel penelitian apakah ada atau tidak.

Dari hasil analisis korelasi Pearson Product Moment antara variabel Religiusitas dengan Stres Akademik dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya (p) sebesar 0,001 ($\text{sig} < 0,05$) maka dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara Religiusitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Selain itu dapat dilihat juga bahwa nilai Corelation Pearson dari penelitian sebesar $r = -0,176$ maka hubungan antara Religiusitas dengan Stres Akademik adalah negatif. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Religiusitas maka semakin rendah Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa koefisien determinasi (r^2) = 0,310.

Sehingga dapat dikatakan sumbangan efektif dari religiusitas terhadap stres akademik adalah sebesar 31,0% dan sisanya sebesar 69,0% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3. Uji Korelasi

Koefisien Korelasi	Indeks Analisa
Koefisien Korelasi (r)	-0,176
Koefisien Determinasi (r ²)	0,310

Pembahasan

Hasil uji korelasi dengan Pearson Product Moment menunjukkan nilai signifikansi (p) = 0,001 dimana jika signifikansinya $< 0,05$ maka terdapat hubungan antara variabel Religiusitas dengan variabel Stres Akademik, yang berarti hipotesis penelitian diterima. Nilai Pearson Correlation sebesar $r = -0,176$, nilai negatif pada hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kedua variabel, artinya semakin tinggi Religiusitas maka semakin rendah Stres Akademik Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah Religiusitas maka semakin tinggi Stres Akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,310 artinya bahwa besaran hubungan variabel religiusitas terhadap stres akademik sebesar 31,0% dan sisanya 69,0% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hemamalini, Ashok, dan Sasikala (2018) menyatakan bahwa salah satu faktor penting yang menyebabkan stres pada mahasiswa berasal dari akademiknya. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hampir 40% mahasiswa merasa stres karena kurangnya dukungan, takut akan ujian, dan merasa tertekan dengan berbagai tuntutan akademik lainnya yang akhirnya mempengaruhi produktivitas dan hasil yang dicapai mahasiswa. Hal ini sejalan dengan aspek stress akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (dalam Nadhifah & Karimulloh, 2021) bahwa stres akademik adalah bagaimana pandangan individu terhadap stressor akademik dan bagaimana rekasinya. Reaksi yang dialami adalah reaksi emosional yaitu perasaan negatif, merasa tidak memiliki kemampuan, gelisah, takut, cemas dan tertekan. Maka, mahasiswa perlu meningkatkan manajemen stres guna mengurangi tingkat stres yang dialami. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah meningkatkan religiusitas.

Krageloh, Chai, Shepherd, & Billington (dalam Juzailah & Ilmi, 2022) menjelaskan bahwa tingkat religiusitas dapat mempengaruhi bagaimana cara seseorang dalam mengatasi stres. Religiusitas dapat dilihat dari sebesar apa iman atau keyakinan seseorang terhadap ajaran agamanya, kepatuhan seseorang dalam melaksanakan ibadah dan berperilaku sesuai ajaran agama, pengalaman keagamaan, dan pengetahuan agama yang dimiliki. Sejalan dengan dimensi religiusitas yang dikemukakan Glock & Stark bahwa terdapat 5 dimensi religiusitas yaitu keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan agama dan dimensi penghayatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sholahuddin (2020) terhadap 190 mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau, bahwa terdapat terdapat hubungan

negatif antara religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi Religiusitas seseorang, maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, apabila tingkat Religiusitas semakin rendah maka stres akademiknya akan semakin tinggi.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa secara umum responden penelitian jika dilihat dari kategori subjek penelitian, Religiusitas berada pada kategori tinggi dengan jumlah 252 mahasiswa (70,0%), kategori sedang sebanyak 107 (29,7%) dan 1 (0,3%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa religiusitas pada mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Pada kategorisasi Stres Akademik secara umum diperoleh hasil sebanyak 46 (12,8%) mahasiswa berada pada kategori tinggi, 298 (82,8%) berada pada kategori sedang dan 16 (4,4%) berada pada kategori rendah. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami stress akademik dengan lebih banyak pada kategori sedang dan tinggi. Menurut Potter & Perry (dalam Tjahyadi & Ersan Lanang Sanjaya, 2021) tingkat stress akademik yang sedang sampai dengan berat dapat menghambat pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan mengerjakan sesuatu, seperti tugas akhir skripsi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan mengalami stress akademik yang disebabkan oleh proses pengerjaan skripsi.

Hasil deskripsi kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, tingkat religiusitas mahasiswa laki-laki dan perempuan berada kategori tinggi sementara untuk stress akademik berada pada kategori sedang. Pada kategorisasi berdasarkan agama tingkat religiusitas Kristen Protestan dan Katolik berada pada kategori tinggi, sementara pada stress akademik berada pada kategori sedang. Pada kategorisasi berdasarkan usia responden terbanyak adalah usia 22 tahun dengan total 164 mahasiswa dengan religiusitas berada pada kategori tinggi, sementara pada stress akademik berada di kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi berdasarkan suku responden terbanyak adalah suku batak toba dengan total 278 mahasiswa dan berada pada kategori religiusitas tinggi, sementara stress akademiknya berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi Fakultas dengan responden terbanyak adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis dengan jumlah 141 mahasiswa tingkat religiusitas berada pada kategori tinggi, sementara stress akademik berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi prodi jumlah responden terbanyak adalah prodi akuntansi sebanyak 60 orang dengan religiusitas berada pada kategori tinggi, sementara stress akademik berada pada kategori sedang. Berdasarkan stambuk jumlah responden terbanyak adalah stambuk 2019 dengan total 288 orang dengan tingkat religiusitas berada pada kategori tinggi, sementara stress akademik berada pada kategori sedang. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa religiusitas mahasiswa

baik dengan kategori tinggi dan yang mengalami stres akademik berada pada kategori sedang.

Peneliti juga melakukan analisis berdasarkan aspek pada variabel religiusitas, ditemukan yang memiliki kategori paling tinggi adalah aspek pengalaman yaitu sebanyak 279 (77,5%) mahasiswa. Glock & Stark (dalam Maulana, 2020) menyatakan bahwa pengalaman membahas bagaimana individu dapat melakukan ajaran agamanya sehingga mempengaruhi perilaku individu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan keputusan serta komitmen individu dalam lingkungan sosial berdasarkan kepercayaan, ritual agama, pengetahuan serta pengalaman individu.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan yang kuat akan pertolongan Tuhan, melaksanakan ritual agama seperti beribadah dan berdoa, dan memahami ajaran agamanya dengan baik sehingga hal tersebut mempengaruhi bagaimana mereka berperilaku di lingkungan sosialnya dan bagaimana mereka mengatasi permasalahan yang dapat menimbulkan stres seperti pengerjaan skripsi yang sedang dihadapi. Sejalan dengan penelitian Karyanta & Saputri (2011) yang menyatakan bahwa religiusitas merupakan keadaan dimana seseorang mampu menghayati serta mematuhi nilai-nilai agama jadi pedoman kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan memiliki tingkat Religiusitas yang cukup baik yang dapat membantu mahasiswa untuk mengelola stress yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi.

Bila ditinjau dari aspek stress akademik pada hasil penelitian ini, ditemukan bahwa aspek frustration sebanyak 243 (67,5%) mahasiswa, conflicts 206 (57,2%), Pressures 229 (63,6%), changes 240 (66,7%), self imposed 220 (61,1%), physiological 193 (53,6%), emotional 191 (53,1%), behavioral 203 (56,4%) semua berada pada kategori sedang. Dimana hal-hal yang menyebabkan stress pada mahasiswa datang dari hal-hal seperti kesulitan dalam menemukan referensi yang memicu rasa frustrasi, mengalami konflik ketika diperhadapkan pada pilihan-pilihan yang sulit untuk ditentukan, tekanan atau tuntutan seperti tuntutan keluarga untuk segera lulus, perubahan yang dialami pada saat proses pengerjaan skripsi seperti hubungan dengan yang mulai renggang dan komunikasi yang kurang baik dengan teman-teman, dan pemaksaan diri individu yang dapat membebani dirinya sendiri seperti memaksakan diri untuk lebih baik dari orang lain. Karena hal-hal tersebut, maka akan memberikan reaksi pada individu seperti kehilangan nafsu makan, takut tidak mampu menyelesaikan skripsinya tepat waktu, menjadi mudah menangis, mudah tersinggung dan mengasingkan diri dari orang lain.

Aspek terakhir dari stress akademik yaitu cognitive appraisal berada pada kategori tinggi dengan hasil 209 (58,1%). Gadzella & Masten (dalam Herman & Setiawati, 2022) menyatakan

cognitive appraisal mengarah pada pengalaman individu terhadap stress dan penilaian kognitif yang dilakukan terhadap peristiwa yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stress. Dalam hal ini, setelah mengalami beberapa hal yang menyebabkan stress dalam diri mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi ini, mereka juga selalu berusaha untuk mencari cara dalam mengatasi setiap permasalahan yang mengakibatkan stress tersebut. Sehingga dalam hal ini, walau tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi cukup tinggi, mereka tetap berusaha untuk menganalisa masalah yang dialami dan mencari cara untuk manajemen stress yang dapat dilakukan.

Saputra (dalam Angelia & Arianti, 2022) menyatakan religiusitas dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan manajemen stres, sehingga stres akademik yang dialami dapat diatasi. Krageloh, Chai, Shepherd, & Billington (2012) menjelaskan bahwa tingkat religiusitas mempengaruhi bagaimana cara seseorang mengatasi stress yang dialami. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuck, Alleyne & Thinganjana (2006) yang mengidentifikasi bahwa religiusitas merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengelola stress.

Peneliti juga melakukan uji korelasi antar aspek religiusitas dengan stress akademik, hasilnya menunjukkan bahwa pada aspek keyakinan memperoleh nilai korelasi sebesar $-0,173$ dengan sig $0,001$ ($<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara keyakinan dengan stres akademik namun kekuatan hubungan lemah, pada aspek praktek agama memperoleh nilai $-0,147$ dengan nilai sig $0,005$ ($<0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara aspek praktek agama dengan stres akademik, aspek pengalaman memperoleh nilai korelasi $-0,078$ dengan sig $0,140$ ($>0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aspek pengalaman dengan stres akademik, pada aspek pengetahuan agama $-0,121$ dengan nilai sig $0,022$ ($>0,05$) tidak ada hubungan yang signifikan dan aspek penghayatan memiliki nilai korelasi $-0,175$ dengan sig $0,001$ ($<0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan yang lemah antara aspek penghayatan dengan stres akademik. Maka aspek keyakinan, praktek agama dan penghayatan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan stres akademik

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengujian korelasi antara religiusitas dengan stres akademik menunjukkan nilai $r = -0,176$ dengan $p = ,001$ ($> 0,05$) yang berarti hipotesis penelitian diterima, yang artinya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka akan semakin rendah stress akademiknya dalam mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

2. Dilihat dari kategori subjek penelitian, bahwa sebanyak 252 (70,0%) mahasiswa memiliki tingkat religiusitas dalam kategori tinggi dan sebanyak 298 (82,8%) mahasiswa memiliki stress akademik yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek Religiusitas didapatkan aspek dengan kategorisasi tinggi yang paling banyak adalah aspek pengalaman yaitu sebanyak 273 (75,8%), aspek dengan kategorisasi sedang paling banyak adalah aspek praktek agama yaitu sebanyak 207 (29,7%), aspek dengan kategori rendah yang paling banyak adalah keyakinan sebanyak 4 (1,1) mahasiswa.
4. Berdasarkan kategorisasi aspek-aspek stres akademik diperoleh aspek dengan kategorisasi tinggi yang paling banyak adalah aspek cognitive appraisal yaitu sebanyak 209 (58,1%), aspek dengan kategori sedang paling banyak adalah aspek Frustration yaitu sebanyak 243 (67,5%), dan kategori rendah paling banyak adalah aspek pressures yaitu sebanyak 61 (16,9%) mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohim, A. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Angelia, S., & Arianti, R. (2022). Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Di Dusun Krasak Yang Tidak Melanjutkan Pendidikan Formal. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 59–72. <https://doi.org/10.51353/Inquiry.V12i02.353>
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131. <https://doi.org/10.24014/Pib.V3i3.17382>
- Hafsari, A. (2020). *Religiusitas Dan Stres Akademik Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/64868>
- Hardiansya, O., & Nasriyanto, E. N. (2023). PENGARUH USIA, JENIS KELAMIN DAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KELELAHAN FISIK REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA TALOK KECAMATAN KRESEK TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 100–108. <https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/Nhj/article/view/693>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 21–34. <https://migrasi.journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, Dan Tingkat Stres

- Dengan IMT/U Remaja Putri Di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022: The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, And Stress Level With The BMI-For-Age In Female Adolescents At SMK Negeri 41 Ja. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 271–284. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/345> (Accessed: 25 July 2023).
- Maulana, M. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember*. Fakultas Keperawatan. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/101427>
- Nadhifah, F., & Karimulloh, K. (2021). Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 51–60. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2444>
- Nugraha, A. P., Hati, K. B. B., Renita, D., & Anggita, G. (2020). *Stres Akademik: Apa Solusinya?, Sebuah Studi Kasus Mengenai Coping Mechanism Mahasiswa*.
- Nurrahma, A., Khoirunisa, Y. N., & Khoiriyah, Z. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Online Student Engagement Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Risenologi*, 6(1b), 18–24.
- Pribadi, C. L. (2022). *Gejala Stres Pada Remaja Pecandu Game Online Di Desa Cokromenggalan*. IAIN PONOROGO. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/Id/Eprint/21097>
- Revendra, A., & Duryati, D. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72–86.
- Tjahyadi, A. V., & Ersan Lanang Sanjaya, E. L. (2021). *Peran Self-Esteem Dan Stress Terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal*. <http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/6225>