

## Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri

Mediska Radisti<sup>1</sup>

Suyanti<sup>2</sup>

Albadri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo

E-mail: [radisti.mediska@gmail.com](mailto:radisti.mediska@gmail.com)

### Abstract

*Academic stress is the type of stress most often experienced by students, especially those studying at Islamic boarding schools, because they have academic demands as students and santri. This study aims to determine the relationship between religiosity and academic self-concept and academic stress in students studying at Islamic boarding schools. This study uses a correlational quantitative approach. There were 114 students who participated in this study and were selected based on a simple random sampling technique. Data analysis used Spearman's Rho correlation technique because the normality assumption test results were not fulfilled. The results of the correlation test showed that there was a negative and significant relationship between religiosity and academic stress, and there was a negative but not significant relationship between academic self-concept and academic stress. This shows that there is a level of individual religiosity that plays a more significant role in academic stress than individual self-concept.*

**Keywords:** *Academic Stress; Religiosity; Academic Self-Concept*

### Abstrak

*Stres akademik merupakan jenis stres yang paling sering dialami mahasiswa, terutama mahasiswa yang menempuh pendidikan di pondok pesantren karena memiliki tuntutan akademik sebagai mahasiswa dan santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan penelitian ini berjumlah 114 mahasiswa yang dipilih berdasarkan teknik simple random sampling. Analisis data menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho karena hasil uji asumsi normalitas tidak terpenuhi. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara religiusitas dengan stres akademik dan terdapat hubungan negatif namun tidak signifikan antara konsep diri akademik dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat religiusitas individu memiliki peranan yang lebih signifikan terhadap stres akademik dibandingkan konsep diri pada individu.*

**Kata kunci:** *Stres Akademik; Religiusitas, Konsep Diri Akademik*

---

## Pendahuluan

Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang memilih untuk mengenyam pendidikan di pondok pesantren pasti akan merasakan banyak perbedaan baik itu dari segi tuntutan akademik, kehidupan sosial, maupun keadaan lingkungan sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Keseharian mahasiswa akan lebih padat kegiatan karena memiliki peran ganda selain berkewajiban di kampus mereka juga memiliki kewajiban di pondok sebagaimana santri pada umumnya. Sehingga tuntutan dan beban akademik yang bertambah serta proses penyesuaian diri dengan keadaan lingkungan sosial dan suasana pondok yang berbeda tak jarang menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa. Ketika beban dan tuntutan yang dirasa melebihi kapasitas kemampuan tidak jarang mereka akan mudah mengalami stres akademik.

Secara umum stres dapat didefinisikan sebagai respon tubuh non spesifik yang timbul karena adanya tuntutan yang diterima individu dalam hidupnya (Agusmar dkk, 2019). Secara medis, stres digambarkan sebagai peristiwa permusuhan antara mental, fisik dan emosional yang dapat mengancam kesejahteraan psikologis seseorang (Braun dkk, 2016). Gadzella dkk (2012) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap stressor akademik dan reaksi yang ditimbulkan dari stressor akademik itu sendiri, sehingga dalam mengukur stres akademik mereka membaginya dalam dua aspek, yaitu stressor akademik yang terdiri dari *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), *self-imposed* (pemaksaan diri), dan reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari *psychological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif). Berdasarkan aspek tersebut mahasiswa dapat dikatakan mengalami stres akademik apabila ditemukan adanya stimulus yang menuntut penyesuaian diri (stressor akademik) dalam kehidupan sehari-harinya.

Stres pada mahasiswa lebih banyak disebabkan oleh meningkatnya beban tanggung jawab akademik seperti tugas akademik yang menumpuk sehingga mahasiswa kurang memiliki waktu istirahat yang cukup sehingga berdampak pada kebiasaan tidur yang berubah, dan pola makan yang tidak teratur, serta kurangnya waktu libur untuk merefreshing otak ditambah juga dengan tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sosial yang baru (Ross dkk, 1999). Sehingga menimbulkan gejala-gejala stres akademik secara emosi seperti cemas, mudah marah, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan merasa tidak mampu memenuhi beban akademik dan secara fisik mereka juga terlihat sering mengalami kelelahan sehingga sering mengeluh sakit kepala dan keadaan tubuh cenderung lemas atau lemah. Dari segi pikiran mereka juga terkesan kurang percaya diri, sering melamun, mudah lupa, dan selalu memikirkan apa yang harus dilakukan. Sedangkan secara perilaku mereka terlihat sering bertindak agresif, cenderung menyendiri, dan terdapat perilaku sosial lainnya yang berubah (Barseli, 2017).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dalam diri individu yang terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan

---

faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri individu akibat adanya interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar yang terdiri dari pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saring berlomba (Adawiyah, 2016). Sehubungan dengan faktor internal penyebab stres akademik yaitu kepribadian dan pola pikir yang keduanya berhubungan dengan pemahaman serta pandangan atau persepsi mahasiswa dalam konteks akademiknya. Untuk itu, perlu kiranya untuk mencapai performa akademik yang optimal mahasiswa membutuhkan dorongan dari dalam dirinya untuk menekan dan mengurangi perasaan tertekan akibat beban akademik yang dirasakan.

Dalam keadaan stres mahasiswa akan cenderung berpikir negatif sehingga timbul perasaan negatif seperti merasa tidak mampu dalam menjalani tanggung jawab karena beban tugas akademik yang melebihi kapasitas kemampuan dirinya, sehingga konsep tersebut tertanam dalam diri mahasiswa yang tanpa sadar hal itu justru menjadi pendorong dalam diri mahasiswa untuk gagal. Jadi, dapat dikatakan bahwa konsep diri dapat memengaruhi kemampuan dan kepercayaan diri baik pada pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku seseorang (Calhoun & Acocella, 2007). Sedangkan penilaian mahasiswa mengenai kemampuan dalam konteks akademiknya seperti kemampuan dalam mengikuti perkuliahan, meraih prestasi, dan semua yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, maupun perasaan mahasiswa ketika beraktivitas di kampus hal itu dapat diartikan sebagai konsep diri akademik (Atmasari, 2009).

Liu dkk (2005) mendefinisikan konsep diri akademik sebagai keyakinan dan upaya mahasiswa dalam melakukan tugas-tugas akademis sebagai upaya untuk mencapai prestasi akademiknya. Dengan adanya konsep diri akademik yang dimiliki mahasiswa diharapkan akan menjadi dasar pendorong bagi mahasiswa dalam menggunakan performa akademik yang dimilikinya secara optimal dan mampu mengarahkan dirinya dalam upaya-upaya akademik yang akan dilakukan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi. Sejalan dengan pernyataan bahwa ketika mahasiswa memiliki konsep diri akademik yang positif, maka mahasiswa akan terdorong untuk lebih berani dalam mengambil resiko dan menerima tantangan (Ordaz-Villegas, 2013). Oleh karena itu, Liu dan Wang (dalam Ancok dkk, 2005) membagi konsep diri akademik ke dalam dua aspek, yaitu *Academic confidence* (kepercayaan diri akademik) dan *Academic effort* (usaha akademik).

Selain konsep diri akademik sebagai faktor internal yang juga mempengaruhi keyakinan dalam diri mahasiswa, faktor religiusitas juga berhubungan dengan keyakinan dalam diri seseorang yang timbul dari nilai-nilai agama yang dianutnya. Pengertian religiusitas berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok dkk, 2005) adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan agama yang dianut seseorang. Glock dan Stark (dalam Ancok dkk, 2005) membagi religiusitas menjadi lima dimensi yang terdiri dari dimensi keyakinan (*religious belief*), dimensi praktik ibadah (*religious practice*), dimensi penghayatan (*religious feeling*), dimensi pengetahuan agama (*religious knowledge*), dan dimensi

---

pengalaman (*religious effect*). Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan adanya bentukan nilai-nilai religius dari lingkungan pondok dalam diri mahasiswa hal itu juga akan mempengaruhi pola pikir mahasiswa khususnya ketika menghadapi permasalahan dalam proses akademiknya, sehingga kendala dan keterbatasan yang dirasakan dapat diatasi oleh mahasiswa itu sendiri.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian ini berjumlah 114 mahasiswi jurusan Psikologi di Universitas Ibrahimy yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala religiusitas yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek religiusitas dari Glock dan Stark (1970) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,897, skala konsep diri akademik yang diadaptasi dari *Academic Self-Concept Scale* (ASC) dari Liu dan Wang (2005) dengan koefisiens reliabilitas sebesar 0,809, dan skala stres akademik yang diadaptasi dari *Students-Life Stress Inventory* dengan koefisiensi reliabilitas 0,873. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman Rho* karena asumsi normalitas tidak terpenuhi. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows 21.0*.

## Hasil

### Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik pada data pokok dari suatu penelitian untuk memberikan gambaran umum mengenai variabel penelitian yaitu: religiusitas, konsep diri akademik dan stres akademik. Hasil analisis deskriptif semua variabel diperoleh data pada tabel 1 sebagai berikut

**Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif**

	<b>Religiusitas</b>	<b>Konsep Diri Akademik</b>	<b>Stres Akademik</b>
Mean	113,89	39,51	89,22
Median	110,00	45,00	89,00
Modus	115,00	42,00	91,00
Std.Deviasi	7,725	4,570	5,451
Varians	59,677	20,889	29,713
Skewness	-0,876	0,072	-0,717
Std. Error of Skewness	0,226	0,226	0,226
Kurtosis	-0,251	-0,531	0,269
Std. Error of Kurtosis	0,449	0,449	0,449
Range	30,00	20,00	27,00
Minimum	95,00	30,00	73,00
Maximum	125,00	50,00	100,00

## Hasil Uji Asumsi

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel stres akademik dilakukan menggunakan kolmogorov-smirnov test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi uji kolmogorov-smirnov diatas 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistics	Df	sig	
Stres Akademik	0,177	144	0,000	Tidak Normal

Hasil uji linearitas hubungan antara variabel religiusitas dengan stres akademik diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,429 ( $p > 0,05$ ) yang artinya hubungan antara variabel religiusitas dengan stres akademik linier. Hasil uji linearitas hubungan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,842 ( $p > 0,05$ ) yang artinya hubungan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik linier. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
Religiusitas*Stres Akademik	0,429	Linier
Konsep Diri Akademik*Stres Akademik	0,842	Linier

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan tolerance sebesar 0,958 dan nilai VIF sebesar 1,044 yang artinya tidak terjadi multikolinieritas antara variabel religiusitas dan konsep diri akademik karena nilai tolerance lebih dari 0,20 ( $0,958 > 0,20$ ) dan nilai VIF kurang dari 10 ( $1,044 < 10,00$ ). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Religiusitas	0,958	1,044	Tidak Terjadi Multikolinieritas
Konsep Diri Akademik	0,958	1,044	Tidak Terjadi Multikolinieritas

## Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini tidak dapat menggunakan uji regresi linier majemuk karena asumsi normalitas tidak terpenuhi. Sehingga uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *Sperman's Rho*. Hasil uji korelasi *Sperman's Rho* menunjukkan terdapat korelasi negatif ( $r = -0,029$ ) dan signifikan antara religiusitas dengan stres akademik ( $p = 0,011$ ;  $p < 0,05$ ). Sedangkan hasil uji korelasi antara konsep diri akademik dengan stres akademik menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif ( $r = -0,063$ ) namun tidak signifikan karena ( $p = 0,254$ ;  $p > 0,05$ ). Sehingga dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa variabel religiusitas lebih memiliki peranan terhadap

---

stres akademik mahasiswa santri dibandingkan konsep diri akademik. Hasil uji korelasi *Spearman Rho* dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Korelasi *Spearman Rho***

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig
Religiusitas*Stres Akademik	-0,216	0,011
Konsep Diri Akademik*Stres Akademik	-0,063	0,254

## **Pembahasan**

Penelitian ini mengkaji tentang keterkaitan antara religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren. Hasil analisis data, menunjukkan bahwa religiusitas memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan stres akademik yang artinya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Jika religiusitas mahasiswa rendah maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Ibrahimy Situbondo. Hal ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa adalah tingkat religiusitasnya. Sebagaimana telah diketahui bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang timbul dalam diri individu yang terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan (Adawiyah, 2016). Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan memunculkan respon yang baik pula ketika mengalami masalah.

Agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu nilai yang memuat norma-norma tertentu sehingga membentuk sistem nilai pada diri individu tersebut. Sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa dengan bentukan nilai-nilai keagamaan yang sudah melekat dan tertanam dalam diri seseorang akan mempengaruhi keyakinan dalam mengatasi permasalahan didalam hidupnya, khususnya bagi mahasiswa dalam proses akademiknya. Menurut (Aviyah & Farid, 2014) religiusitas merupakan internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik didalam hati maupun dalam ucapan. Kepercayaan ini kemudian diakualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku sehari-hari. Sedangkan pengertian religiusitas berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan Stark (dalam Ancok dkk, 2005) adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa tekun pelaksanaan ibadah dan seberapa dalam penghayatan agama yang dianut seseorang.

Salah satu faktor dapat mempengaruhi religiusitas adalah karena adanya kebutuhan, Kebutuhan disini secara garis besar dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu kebutuhan akan keamanan atau keselamatan, kebutuhan akan cinta kasih,

---

kebutuhan untuk memperoleh harga diri, dan kebutuhan yang timbul karena adanya ancaman kematian. Hal tersebut, menunjukkan adanya indikator yang menyebabkan permasalahan dalam hidup seseorang sehingga dengan adanya nilai keagamaan seseorang akan lebih terarah sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dialami. Sama halnya bagi mahasiswa yang memiliki nilai-nilai religiusitas dalam dirinya, dapat dipastikan mereka akan mampu mengatasi permasalahan atau minimal dapat menekan tekanan yang timbul dari *academic stressor* dalam proses akademiknya.

Mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pelajar di perguruan tinggi sekaligus santri di pondok pesantren. Diharapkan mampu meningkatkan nilai religiusitas dalam dirinya agar dapat menunjang proses akademiknya, sehingga dapat menekan dampak stres akademik yang dialami. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Amalia dan Nashori (2021) pada 250 mahasiswa aktif jurusan farmasi yang menunjukkan bahwa tingkat religiusitas memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa farmasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang baik akan mengalami tingkat stres akademik yang jauh lebih kecil dibanding dengan yang mempunyai tingkat religiusitas yang rendah. Religiusitas sangat penting dalam membentuk keyakinan dalam diri, karena dengan adanya keyakinan dalam dirinya, mahasiswa akan merasa mampu dalam menangani kesulitan yang dialaminya.

Penelitian ini juga mengkaji keterkaitan antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri akademik memiliki korelasi negatif namun tidak signifikan dengan stres akademik. Seperti yang telah diketahui bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dalam diri individu yang terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri individu akibat adanya interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar, yang terdiri dari pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saring berlomba (Adawiyah, 2016).

Faktor internal pada individu yang dapat menjadi penyebab stres akademik yaitu kepribadian dan pola pikir yang keduanya berhubungan dengan pemahaman mahasiswa serta pandangan atau persepsi dirinya dalam proses akademik. Untuk itu, perlu kiranya untuk mencapai performa akademik yang optimal mahasiswa membutuhkan dorongan dari dalam dirinya sebagai sehingga dapat mengurangi perasaan tertekan akibat beban akademik yang dirasakan. Salah satu faktor yang berhubungan dengan keadaan psikologis mahasiswa adalah konsep tentang diri mahasiswa itu sendiri. Konsep tentang diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan mahasiswa karena dapat menjadi penentu ketika akan bertindak dalam berbagai situasi yang dihadapi. Dalam keadaan stres mahasiswa akan cenderung berpikir bahwa dia tidak mampu dalam menjalani tanggung jawab dan beban tugas akademiknya, sehingga konsep tersebut tertanam dalam diri mahasiswa yang tanpa sadar ia sudah mempersiapkan dirinya untuk gagal. Jadi, dapat dikatakan bahwa konsep

---

diri dapat memengaruhi kemampuan dan kepercayaan diri baik pada pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku seseorang (Calhoun & Acocella, 2005).

Konsep diri secara umum dapat diartikan sebagai penilaian, pandangan atau persepsi mahasiswa mengenai dirinya. Sehingga penilaian mahasiswa mengenai kemampuan dalam konteks akademiknya seperti kemampuan dalam mengikuti perkuliahan, meraih prestasi, dan semua yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, maupun perasaan mahasiswa ketika beraktivitas di kampus hal itu dapat diartikan sebagai konsep diri akademik (Atmasari, 2009). Liu dkk (2005) mengartikan konsep diri akademik sebagai keyakinan dan upaya mahasiswa dalam melakukan tugas-tugas akademis sebagai upaya untuk mencapai prestasi akademiknya. Konsep diri akademik yang dimiliki mahasiswa diharapkan akan menjadi dasar kemampuan bagi mahasiswa dalam menggunakan performa akademik yang dimilikinya secara optimal dan mampu mengarahkan dirinya dalam upaya-upaya akademik yang akan dilakukan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi (Matovu, 2012). Selain itu, dengan memiliki konsep diri akademik yang positif dapat menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk lebih berani dalam mengambil resiko dan menerima tantangan (Ordaz-Villegas, 2013). Liu dkk (2005) membagi konsep diri akademik ke dalam dua aspek, yaitu *Academic confidence* (kepercayaan diri akademik) dan *Academic effort* (usaha akademik) dimana dua aspek tersebut memiliki kaitan satu sama lain. Sejalan dengan pernyataan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akademik yang tinggi akan berusaha secara maksimal dalam mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, serta berkomitmen untuk aktif terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran di dalam ataupun diluar kelas, sehingga hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan prestasi yang dicapai mahasiswa (Skaalvik & Skaalvik, 2005).

Konsep diri yang baik akan membentuk citra diri yang baik pula, terutama bagi mahasiswa dalam proses akademiknya. Sehingga dengan memiliki konsep diri akademik yang positif akan timbul dorongan bagi mahasiswa untuk lebih berani dalam mengambil resiko dan menerima tantangan (Ordaz-Villegas, 2013). Dengan begitu, dapat dikatakan pula bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri akademik yang positif akan mampu mengurangi perasaan tertekan akibat beban akademik yang membebaninya (Kour dkk, 2020). Serta dapat menunjang prestasi akademik mahasiswa dan mencegah terjadinya stres akademik. Sedangkan sesuai hasil analisis data dalam penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan negatif namun tidak signifikan antara konsep diri akademik dengan stres akademik, maka hal tersebut menolak pernyataan sebelumnya. Sehingga hal tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfiana dan Zakiyah (2021) yang menyatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring.

## **Kesimpulan**

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki lebih peranan terhadap stres akademik mahasiswa yang menempuh pendidikan di Pondok

---

Pesantren. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara religiusitas dan stres akademik mengindikasikan bahwa religiusitas dapat menjadi salah satu sumber daya internal pada mahasiswa yang dapat dikembangkan untuk mengatasi stres yang selama menempuh pendidikan di Pondok Pesantren. Saran penelitian ini adalah bagi setiap mahasiswa agar mengembangkan religiusitas sebagai sumber daya internal untuk mengatasi stres melalui ritual dan tradisi keagamaan yang secara rutin diajarkan di Pondok Pesantren. Untuk peneliti selanjutnya, agar mengembangkan penelitian ini menjadi lebih variatif dengan mengkaji faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik.

## Referensi

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34-38.
- Braun, C., Foreyt, J. P., & Johnston, C. A. (2016). Stress: a core lifestyle issue. *American journal of lifestyle medicine*, 10(4), 235-238.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College student journal*, 33(2), 312-312.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 4(2), 228-245.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (2007). *Psikologi tentang penyesuaian diri dan hubungan kemanusiaan, edisi ketiga*. Alih bahasa oleh Satmoko. Mc GrawHill.
- Atmasari. (2009). *Studi Deskriptif Mengenai Konsep Diri Akademik dan Perencanaan Karier Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Sebagai Tenaga Kerja Indonesia*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Liu, W. C., Wang, C. K. J., & Parkins, E. J. (2005). A longitudinal study of students' academic self-concept in a streamed setting: The Singapore context. *British Journal of Educational Psychology*, 75(4), 567-586.
- Matovu, M. (2012). Academic self-concept and academic achievement among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(1), 107-116.
- Ordaz-Villegas, G., Acle-Tomasini, G., & Reyes-Lagunes, L. I. (2013). Development of an academic self concept for adolescents (ASCA) scale. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(2), 117-130.
- Ancok, D., Suroso, F. N., & Ardani, M. S. (2005). *Psikologi islami: Solusi islam atas problem-problem psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1970). *American piety: The nature of religious commitment* (Vol. 1). University of California Press.
- Liu, W. C., & Wang, C. K. J. (2005). Academic self-concept: A cross-sectional study of grade and gender differences in a Singapore secondary school. *Asia Pacific Education Review*, 6, 20-27.

- 
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126-129.
- 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.
- Skaalvik, S., & Skaalvik, E. M. (2005). Self-concept, motivational orientation, and help-seeking behavior in mathematics: A study of adults returning to high school. *Social Psychology of Education*, 8, 285-302.
- Kour, S., Rani, F., & Vats, N. (2020). Academic stress and self concept in adolescent students: a moderated mediation model of coping strategies and democratic parenting styles. *Journal of Critical Reviews*, 7(18), 1695-1702.
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01).