

## Tingkat religiusitas berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi

Alzena Maulidya Fatihah\*, Prastiwi Puji Rahayu, Deasti Nurmaguphita

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [zenafat03@gmail.com](mailto:zenafat03@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Mahasiswa keperawatan tingkat akhir berada pada fase dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan psikososial, khususnya kewajiban menyelesaikan skripsi yang berpotensi menimbulkan stres. Kesulitan dalam penentuan topik, pencarian referensi, keterbatasan waktu, serta hambatan bimbingan dapat meningkatkan tekanan psikologis dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental apabila tidak dikelola secara adaptif. Religiusitas merupakan salah satu faktor koping psikologis yang diyakini mampu meningkatkan ketahanan mental individu, memberikan makna hidup, serta membantu individu menghadapi stres. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 172 mahasiswa yang diambil dengan teknik purposive sampling. Data diperoleh dari data primer dengan menggunakan kuesioner Centrality of Religiosity Scale (CRS) dan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Metode analisa data menggunakan analisa univariat dan uji korelasi Spearman Rank. **Hasil Penelitian:** Sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas tinggi (84,9%) dan tingkat stres sedang (70,9%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat stres dengan arah negatif dan kekuatan korelasi lemah yaitu nilai  $r = -0,155$  dan  $p\text{-value} = 0,042$  ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

**Kata Kunci:** mahasiswa; religiusitas; stres

## *Religiousness is related to stress levels among final year nursing students working on their theses*

### Abstract

**Background:** Final year nursing students are in early adulthood and face various academic and psychosocial demands, particularly the obligation to complete a thesis, which has the potential to cause stress. Difficulties in determining topics, searching for references, time constraints, and obstacles in guidance can increase psychological pressure and have a negative impact on mental health if not managed adaptively. Religiosity is one of the psychological coping factors that is believed to be able to increase individual mental resilience, give meaning to life, and help individuals cope with stress. **Research Objective:** This study aims to determine the relationship between religiosity and stress levels among final year nursing students who are working on their theses at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Research Method:** This study uses a descriptive correlational quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 172 students was taken using purposive sampling. Data were obtained from primary data using the Centrality of Religiosity Scale (CRS) and Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaires. Data analysis methods used univariate analysis and Spearman Rank correlation tests. **Research Results:** Most respondents had high levels of religiosity (84.9%) and moderate levels of stress (70.9%). The Spearman Rank test results showed a negative correlation between religiosity and stress levels, with a weak correlation coefficient of  $r = -0.155$  and a  $p\text{-value}$  of  $0.042$  ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** There is a relationship between the level of religiosity and the level of stress among final year nursing students, whereby the higher the level of religiosity among students, the lower the level of stress experienced.

**Keywords:** students; religiosity; stress

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal dengan rentang usia 18–25 tahun, yang menurut teori perkembangan psikososial Erikson berada pada tahap keintiman versus keterasingan. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang kompleks. Tekanan tersebut cenderung meningkat pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan sesuai dengan Permendikbudristek Nomor 53 Tahun 2023. Berbagai kendala seperti kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, pengelolaan waktu yang tidak optimal, serta hambatan dalam proses bimbingan sering kali memicu munculnya stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Stres menggambarkan keadaan fisik dan psikologis di mana seseorang merasa kewalahan oleh tuntutan atau situasi yang sulit diatasi (Persadha, 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik, termasuk gangguan tidur, penurunan konsentrasi, gangguan kardiovaskular, serta penurunan produktivitas akademik.

Secara global, prevalensi stres pada mahasiswa dilaporkan berkisar antara 38–71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6–61,3%, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 36,7–71,6% (Rizdanti & Akbar, 2022). Penelitian terdahulu melaporkan bahwa hampir setengah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi (48%), diikuti stres sedang (33,2%) dan stres rendah (18,8%), yang menunjukkan tingginya permasalahan stres pada mahasiswa tingkat akhir (Danu et al., 2024).

Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres agar tidak berkembang menjadi gangguan kesehatan jiwa yang lebih serius. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan meningkatkan hubungan spiritual dengan Tuhan. Seseorang dapat mengalami kebingungan arah hidup yang pada akhirnya bisa memicu stres karena kurangnya kesadaran terhadap aspek religiusitas. Religiusitas mencerminkan sejauh mana keyakinan dan sikap individu terhadap ajaran agama yang diyakininya, serta pelaksanaan ritual-ritual keagamaan. Hal ini mencakup hubungan dengan Tuhan secara vertikal maupun interaksi sosial secara horizontal, sebagai bentuk pencarian makna hidup dan kebahagiaan (Suryadi & Hayat, 2021).

Religiusitas memiliki peran penting dalam mengatasi stres, khususnya pada kalangan mahasiswa. Peningkatan religiusitas dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk meminimalisir tingkat stres. Religiusitas sering dikaitkan dengan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan atau stres (Watopa & Pitoy, 2025). Semakin tinggi tingkat keyakinan dan penghayatan keagamaan seseorang, semakin baik kemampuannya dalam menghadapi permasalahan, sehingga tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah.

Berdasarkan observasi awal melalui wawancara terhadap mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, ditemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres ringan hingga sedang, dengan keluhan utama berupa kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Faktor pemicu stres yang paling sering dilaporkan meliputi kesulitan dalam mencari data dan referensi penelitian, rendahnya motivasi internal, serta hambatan dalam proses bimbingan skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir masih menghadapi tekanan akademik yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka selama proses pengerjaan skripsi.

Pada aspek religiusitas, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori religiusitas tinggi hingga sedang, dengan keyakinan yang kuat terhadap ajaran agama, namun menunjukkan variasi dalam praktik ibadah dan partisipasi kegiatan keagamaan. Secara umum, mahasiswa melaporkan pengalaman emosional yang lebih tenang setelah beribadah, meskipun tingkat pengetahuan keagamaan dan implementasi nilai religius dalam kehidupan sehari-hari masih perlu ditingkatkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara religiusitas dan tingkat stres pada mahasiswa, di mana tingkat religiusitas yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan coping yang lebih baik terhadap stres (Sari & Haryati, 2023).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Objek penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Variabel independen adalah tingkat religiusitas dan variabel dependen adalah tingkat stres. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Centrality of Religiosity Scale (CRS)* yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012) serta dimodifikasi oleh Ahmad Luthfi Sayuti (2025) dengan skala ordinal, dan kuesioner *The Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) dengan skala ordinal. Instrumen religiusitas terdiri dari 20 item valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,875, sedangkan instrumen stres terdiri dari 10 item valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,813.

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan populasi seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel penelitian merupakan mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang baru mengambil mata kuliah skripsi, bersedia menjadi responden, mengisi kuesioner secara lengkap, serta terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Sampel penelitian diambil menggunakan metode *purposive sampling* sebanyak 172 mahasiswa dari total populasi 299 mahasiswa, dengan penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Yamane pada tingkat kesalahan 5%. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *google form* setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan persetujuan responden melalui *informed consent*. Data dianalisis menggunakan *software SPSS Statistics 25* melalui analisis univariat dan uji korelasi *Spearman Rank*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

#### 3.1.1. Karakteristik Responden

Responden yang diambil dalam penelitian ini sejumlah 172 responden dengan karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

| No | Batasan Karakteristik | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|-----------------------|---------------|----------------|
| 1  | Jenis Kelamin         |               |                |
|    | Laki-laki             | 29            | 16,9           |
|    | Perempuan             | 143           | 83,1           |
|    | <b>Total</b>          | <b>172</b>    | <b>100,0</b>   |
| 2  | Usia                  |               |                |
|    | 20 Tahun              | 5             | 2,9            |
|    | 21 Tahun              | 96            | 55,8           |
|    | 22 Tahun              | 59            | 34,3           |
|    | 23 Tahun              | 10            | 5,8            |
|    | 24 Tahun              | 2             | 1,2            |
|    | <b>Total</b>          | <b>172</b>    | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 172 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 143 mahasiswa (83,1%) dan sebagian besar berada pada usia 21 tahun dengan jumlah 96 mahasiswa (55,8%).

#### 3.1.2. Tingkat Religiusitas

Hasil penelitian tentang tingkat religiusitas pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2.** Tingkat Religiusitas

| Tingkat Religiusitas | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Rendah               | 0             | 0,0            |
| Sedang               | 26            | 15,1           |
| Tinggi               | 146           | 84,9           |
| <b>Total</b>         | <b>172</b>    | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat religiusitas tinggi sebanyak 146 mahasiswa (84,9%), dan tidak terdapat responden dengan tingkat religiusitas rendah.

### 3.1.3. Tingkat Stres

Hasil penelitian tentang tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.** Tingkat Stres

| Tingkat Stres | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Ringan        | 32            | 18,6           |
| Sedang        | 122           | 70,9           |
| Berat         | 18            | 10,5           |
| <b>Total</b>  | <b>172</b>    | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 122 mahasiswa (70,9%).

### 3.1.4. Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stres

**Tabel 4.** Tabulasi Silang Antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stres

| Tingkat Religiusitas | Tingkat Stres |      |        |      |       |      | Total |       | p-value | Correlation Coefficient |
|----------------------|---------------|------|--------|------|-------|------|-------|-------|---------|-------------------------|
|                      | Ringan        |      | Sedang |      | Berat |      |       |       |         |                         |
|                      | f             | %    | f      | %    | f     | %    | f     | %     |         |                         |
| Rendah               | 0             | 0,0  | 0      | 0,0  | 0     | 0,0  | 0     | 0,0   | 0,042   | -0,155                  |
| Sedang               | 2             | 7,7  | 19     | 73,1 | 5     | 19,2 | 26    | 100,0 |         |                         |
| Tinggi               | 30            | 20,5 | 103    | 70,5 | 13    | 8,9  | 146   | 100,0 |         |                         |
| Total                | 32            | 18,6 | 122    | 70,9 | 18    | 10,5 | 172   | 100,0 |         |                         |

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4 dari total 172 responden, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat responden dengan tingkat religiusitas rendah (0,0%). Sedangkan, responden dengan tingkat religiusitas sedang dengan tingkat stres ringan sebanyak 2 mahasiswa (7,7%), tingkat religiusitas sedang dengan tingkat stres sedang sebanyak 19 mahasiswa (73,1%), tingkat religiusitas sedang dengan tingkat stres berat sebanyak 5 mahasiswa (19,2%). Responden dengan tingkat religiusitas tinggi dengan tingkat stres ringan sebanyak 30 mahasiswa (20,5%), tingkat religiusitas tinggi dengan tingkat stres sedang sebanyak 103 mahasiswa (70,5%), tingkat religiusitas tinggi dengan tingkat stres berat sebanyak 13 mahasiswa (8,9%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dengan nilai signifikansi  $p\text{-value} = 0,042$  ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi sebesar -0,155 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori lemah dan memiliki arah negatif. Arah hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka tingkat stres cenderung semakin ringan, dan sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas maka tingkat stres cenderung semakin berat.

### **3.2. Pembahasan**

#### **3.2.1. Karakteristik Jenis Kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat religiusitas yang relatif tinggi pada kedua kelompok jenis kelamin. Meskipun demikian, penelitian ini menemukan kecenderungan bahwa mahasiswa perempuan menunjukkan religiusitas yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Kesamaan hasil penelitian ini dengan temuan Rowatt et al. (2025) menguatkan asumsi bahwa perbedaan religiusitas berdasarkan jenis kelamin bersifat konsisten lintas kelompok usia dan konteks budaya. Walaupun penelitian terdahulu dilakukan pada populasi dewasa secara umum, hasil tersebut tetap relevan untuk menjelaskan kondisi pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan religiusitas yang lebih tinggi pada perempuan tidak hanya muncul pada fase kehidupan tertentu, tetapi dapat bertahan hingga masa dewasa awal.

Dari aspek stres, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase yang sarat dengan tuntutan akademik, khususnya dalam penyelesaian skripsi, namun masih mampu mempertahankan fungsi adaptif dalam menghadapi tekanan tersebut. Temuan ini konsisten dengan penelitian Graves et al. (2021) yang menyatakan bahwa stres sedang merupakan kondisi yang paling umum dialami oleh mahasiswa.

Perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap stres. Penelitian Qiao et al. (2025) menjelaskan bahwa perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh mekanisme biologis dan neuroendokrin yang berbeda antara perempuan dan laki-laki, sehingga respons terhadap stres pun tidak sama. Selain faktor biologis, perbedaan ini juga dapat dipengaruhi oleh cara individu mengekspresikan dan mengelola stres.

Keunikan temuan penelitian ini terletak pada fakta bahwa stres berat tidak hanya dialami oleh mahasiswa perempuan, tetapi juga ditemukan pada mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir tidak sepenuhnya ditentukan oleh jenis kelamin, melainkan juga oleh strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa laki-laki umumnya menggunakan pendekatan yang berorientasi pada pemecahan masalah, sementara mahasiswa perempuan lebih berfokus pada pengelolaan emosi. Namun, ketika tekanan akademik berlangsung dalam waktu lama dan strategi coping yang digunakan tidak efektif, kedua kelompok tetap berisiko mengalami stres berat (Dalimunthe & Daulay, 2024).

#### **3.2.2. Karakteristik Usia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh usia 21 tahun. Kondisi ini mencerminkan karakteristik umum mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase transisi menuju kemandirian akademik dan psikososial. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang berpotensi memengaruhi aspek religiusitas maupun tingkat stres.

Ditinjau dari aspek religiusitas, penelitian ini menemukan bahwa seluruh kelompok usia menunjukkan tingkat religiusitas yang tinggi, tanpa ditemukannya religiusitas rendah. Kecenderungan religiusitas yang lebih tinggi tampak pada responden dengan usia yang lebih matang, meskipun secara jumlah, religiusitas tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok usia yang paling dominan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marek dan Gurba (2024) yang menyatakan bahwa religiusitas pada dewasa awal berkembang secara beragam dan dipengaruhi oleh proses pencarian identitas serta peningkatan kemandirian. Pada fase ini, sebagian individu mempertahankan keterikatan religius yang kuat, sementara yang lain mengembangkan bentuk religiusitas yang lebih personal sesuai dengan pengalaman hidup dan konteks sosialnya.

Berdasarkan usia, tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan variasi, namun secara umum stres sedang menjadi kondisi yang paling banyak dialami. Stres ringan lebih tampak pada kelompok usia yang lebih tua, sedangkan stres sedang lebih dominan pada kelompok usia yang lebih muda. Pola

ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada usia awal dewasa masih berada dalam tahap adaptasi terhadap tuntutan akademik yang tinggi, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir. Sementara itu, mahasiswa dengan usia yang lebih matang cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Steen et al. (2025) yang menyebutkan bahwa tingkat stres cenderung meningkat pada masa transisi menuju dewasa awal dan menurun seiring bertambahnya usia. Fase dewasa awal merupakan periode yang rentan terhadap stres karena ditandai oleh berbagai perubahan dan tuntutan psikososial. Oleh karena itu, variasi stres yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses perkembangan individu.

### **3.2.3. Tingkat Religiusitas**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki tingkat religiusitas yang tinggi serta tidak ditemukan mahasiswa dengan tingkat religiusitas rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa religiusitas merupakan karakteristik yang relatif kuat pada mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut dapat dipahami sebagai hasil dari lingkungan akademik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang secara konsisten mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam kegiatan pendidikan dan kehidupan kampus.

Mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai bagian dari strategi pengelolaan emosi. Pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan pengendalian diri dan kemampuan adaptasi terhadap stres. Tidak ditemukannya religiusitas rendah menunjukkan internalisasi nilai keagamaan yang berpotensi menjadi faktor pelindung terhadap tekanan psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizdanti dan Akbar (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi umumnya memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa pada lingkungan akademik berbasis nilai keagamaan, religiusitas mahasiswa cenderung terjaga dan berperan dalam mendukung ketahanan psikologis.

### **3.2.4. Tingkat Stres**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres pada tingkat sedang selama proses penyusunan skripsi. Kondisi ini mencerminkan bahwa tuntutan akademik memberikan tekanan psikologis yang cukup signifikan, namun masih berada dalam batas yang relatif dapat dikelola oleh mahasiswa. Proses penyelesaian skripsi yang melibatkan beban akademik, keterbatasan waktu, serta kendala dalam bimbingan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada fase ini.

Keberadaan mahasiswa dengan tingkat stres ringan menunjukkan bahwa sebagian individu mampu beradaptasi secara efektif terhadap tekanan akademik. Kemampuan tersebut berkaitan dengan penggunaan strategi coping yang lebih adaptif, kesiapan mental, serta adanya dukungan sosial yang memadai. Mahasiswa dalam kategori ini umumnya masih mampu mengendalikan emosi, mempertahankan konsentrasi, dan menjalankan aktivitas akademik secara optimal meskipun berada dalam situasi yang menantang.

Di sisi lain, ditemukannya mahasiswa dengan tingkat stres berat mengindikasikan bahwa respons terhadap tekanan akademik bersifat beragam. Stres berat muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengelolanya, sehingga menimbulkan perasaan kehilangan kontrol, tekanan emosional yang intens, serta gangguan terhadap fungsi psikologis dan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki sumber daya internal yang cukup untuk menghadapi tekanan akademik yang berkepanjangan.

Variasi tingkat stres yang dialami mahasiswa berkaitan erat dengan perbedaan strategi coping dan dukungan psikososial yang dimiliki. Mahasiswa yang cenderung menggunakan coping kurang adaptif, seperti menghindari permasalahan, lebih berisiko mengalami peningkatan stres (Rachmawati et al., 2024). Selain itu, keterbatasan dukungan sosial, tuntutan peran akademik yang tinggi, serta kesulitan dalam manajemen waktu turut memperberat tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hasil interaksi antara faktor individu dan konteks sosial akademik (Uroidli et al., 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahmad dan Surahman (2023) yang menunjukkan bahwa stres sedang merupakan kondisi yang paling umum dialami oleh mahasiswa, diikuti oleh stres ringan, sementara stres berat hanya dialami oleh sebagian kecil responden. Kesamaan hasil ini memperkuat temuan bahwa fase penyusunan skripsi merupakan periode yang rentan terhadap stres, namun sebagian besar mahasiswa masih berada pada tingkat stres yang memungkinkan adanya penyesuaian diri.

### **3.2.5. Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stres**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat religiusitas dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hubungan tersebut bersifat lemah dengan arah negatif, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan religiusitas yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa religiusitas memiliki peran dalam proses pengelolaan stres akademik, meskipun kontribusinya tidak bersifat dominan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Amalia dan Nashori (2021) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dan stres akademik pada mahasiswa. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa religiusitas secara konsisten berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah, baik pada mahasiswa keperawatan maupun pada mahasiswa di bidang studi lainnya.

Penelitian Mineva (2024) juga menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan dengan stres melalui mekanisme psikologis yang lebih luas, seperti peningkatan resiliensi dan kemampuan individu dalam menemukan makna hidup. Dalam konteks ini, religiusitas tidak hanya berperan secara langsung dalam menurunkan stres, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk sikap adaptif terhadap tekanan melalui penguatan ketahanan psikologis. Hal ini menjelaskan mengapa pengaruh religiusitas terhadap stres bersifat tidak langsung serta bervariasi antar individu.

Hasil penelitian Rammouz et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang lebih baik cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih positif. Hal ini menguatkan pandangan bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Religiusitas dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, meskipun pengaruhnya tidak berdiri sendiri dan dipengaruhi oleh faktor lain.

## **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat religiusitas tinggi (84,9%), sementara tingkat stres berada pada kategori sedang (70,9%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat stres dengan nilai  $p\text{-value}$   $0,042 < 0,05$  dan memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan negatif yaitu dengan nilai koefisien korelasi  $-0,155$ , yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi religiusitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan selama proses pengerjaan skripsi.

Religiusitas dapat berperan sebagai faktor protektif dalam pengelolaan stres mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan beban akademik, serta memperluas cakupan subjek dan lokasi penelitian agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

## **5. Ucapan terima kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta,

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, serta mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Ahmad, M. D., & Surahman. (2023). Stres Akademik Ditinjau dari Religiusitas Muslim pada Mahasiswa di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v3i1.4036>
- Amalia, V. R., & Nashori, H. F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7, 91–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., H., H. M., & Apter, C. (2021). Gender Differences In Perceived Stress And Coping Among College Students. *Public Library of Science (PLOS ONE)*, 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Marek, M., & Gurba, E. (2024). Family Determinants of Religiosity of People in Emerging Adulthood in Poland. *Journal Religions*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/rel15010136>
- Mineva, K. (2024). Religiosity And Meaning In Life As Factors Associated With Resilience And Perceived Stress In Health Sciences Students. *Annals of the University of Craiova – Psychology, Pedagogy Series*, 46, 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.52846/aucpp.2024.2.05>
- Persadha, P. (2024). *Mengelola Stres Di Era Digital*. Jakarta Selatan: Yayasan Lembaga Riset Siber Indonesia.
- Qiao, Y., Chen, H., Guo, J., Zhang, X., Liang, X., Wei, L., Wang, Q., Bi, H., & Gao, T. (2025). A Study of Sex Differences in the Biological Pathways of Stress Regulation in Mice. *CNS Neuroscience & Therapeutics*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cns.70433>
- Rachmawati, U., Widiatmoko, M., Ardini, F. M., Distira, R. P. A., & Salsabila, N. A. (2024). Coping Stress: How Studets Cope with Academic Stress? *Journal of Education and Counseling*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.32627/jeco.v4i1.992>
- Rammouz, I., Lahlou, L., Salehddine, Z., Eloumary, O., Laaraj, H., Ouhamou, M., Mouhadi, K., Doufik, J., Aalouane, R., & Boujraf, S. (2023). Religiosity, stress, and depressive symptoms among nursing and medical students during the middle stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Morocco. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1123356>
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). The Relationship Between Religiosity And Stress Level In Compiling Thesis At The Faculty Of Medicine University Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.318>
- Rowatt, W. C., Latendresse, S., Kent, B. V., Fergus, T. A., Erica, T., Marr, J., Cozier, Y. C., Kanaya, A. M., Eliassen, A. H., Daviglus, L., Cole, S. A., Chavarro, J. E., Pargament, K. I., & Alexandra, E. (2025). The Structure of Religion and Spirituality in a Diverse Sample of Adults in the U.S.: A Report on Exploratory and Confirmatory Factor Analyses in the Study on Stress, Spirituality, and Health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3, 1–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/re10000585>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara Religiusitas dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>
- Steen, P. B., Dalgaard, V. L., Andersen, J. H., Sorensen, C. L. B., Bultmann, U., & Biering, K. (2025). Perceived Stress Trajectories From Adolescence To Early Adulthood : The Role Of Sex And Social Status. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02642-7>
- Suryadi, B., & Hayat, B. (2021). *Religiusitas Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia*.



Jakarta Pusat: Bibliosmia Karya Indonesia.

- Uroidli, A. A., Prayoga, S., & Khotimah, S. K. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 17–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103>
- Watopa, J. J., & Pitoy, F. F. (2025). Religiusitas Dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Pekerjaan Pada Mahasiswa. *Klabat Journal Of Nursing*, 7(1), 90–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v7i1.1287>