

**PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENGELOLA KECEMASAN AKADEMIK
MAHASISWA: STUDI KUALITATIF PADA REMAJA PUTRI DI
PONDOK PESANTREN**

Sindi Aprilia Putri¹, Lailatul Fitriyah²

^{1,2}Universitas Nurul Jadid

¹sindiapriliaputri344@gmail.com, ²lailatulfitriyah15.lf@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the role of religiosity in managing academic anxiety among female adolescent university students living in Islamic boarding schools. This research employed a descriptive qualitative approach using purposive sampling techniques involving students who experienced academic anxiety. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and were analyzed descriptively to gain an understanding of the participants' subjective experiences. The findings indicate that academic anxiety frequently arises when students face academic demands such as assignments, examinations, presentations, and thesis writing. The anxiety is characterized by physical and emotional symptoms, including insomnia, rapid heartbeat, restlessness, overthinking, fear of failure, and lack of self-confidence. The factors contributing to academic anxiety stem from both internal and external aspects, such as low self-confidence, the tendency to compare oneself with others, high academic demands, and the intensive activities within the boarding school environment. Furthermore, the study found that religiosity plays a significant role in helping students manage academic anxiety through religious practices such as prayer, supplication, dhikr, and recitation of the Qur'an. Religious values, including tawakal (trust in God), patience, and earnest effort (ikhtiar), contribute to inner peace, enhance learning motivation, and assist students in coping with academic pressure in a more positive and adaptive manner.

Keywords: Religiosity, academic anxiety, university students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran religiusitas dalam mengelola kecemasan akademik pada mahasiswa remaja putri yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik sering muncul ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik seperti tugas, ujian, presentasi, dan penyusunan tugas akhir. Kecemasan tersebut ditandai dengan gejala fisik dan emosional, seperti sulit tidur, jantung berdebar, gelisah, overthinking, takut gagal, dan kurang percaya diri. Faktor penyebab kecemasan berasal dari faktor internal maupun eksternal, seperti rendahnya kepercayaan diri, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, tingginya tuntutan akademik, serta padatnnya aktivitas pesantren. Penelitian ini juga menemukan bahwa

religiusitas berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik melalui praktik keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Nilai-nilai religius seperti tawakal, sabar, dan ikhtiar mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan motivasi belajar, serta membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih positif dan adaptif.

Kata Kunci: Religiusitas, kecemasan akademik, mahasiswa.

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual (Jannah et al., 2024; Ardhana et al., 2025). Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, presentasi, persaingan akademik, hingga target pencapaian prestasi (Fais & Salito, 2026). Berbagai tuntutan tersebut sering menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memicu kecemasan akademik apabila tidak dikelola secara adaptif (Rahman & Wirtati, 2026). Kecemasan akademik merupakan salah satu persoalan yang umum dialami mahasiswa karena berkaitan dengan rasa takut gagal, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, serta kekhawatiran terhadap hasil belajar yang diperoleh (Haryati et al., 2025).

Fenomena kecemasan akademik juga ditemukan pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan pondok pesantren (Sari et al., 2023). Berdasarkan hasil pra-penelitian, sebagian mahasiswa remaja putri menunjukkan gejala kecemasan ketika menghadapi tugas, ujian, presentasi, maupun penyusunan tugas akhir. Menurut Ottens (1991), kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan dalam aktivitas akademik yang ditandai dengan ketegangan emosional, rasa takut gagal, serta kecenderungan menghindari situasi akademik tertentu. Gejala tersebut tercermin pada perilaku mahasiswa yang kurang percaya diri, sulit menyampaikan pendapat, serta merasa khawatir terhadap penilaian dosen maupun teman sebaya (Araminta & Izzati, 2025).

Mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren tidak hanya menghadapi tuntutan akademik,

tetapi juga harus menjalankan aktivitas keagamaan serta menaati aturan kedisiplinan pesantren yang relatif padat (Ermawati et al., 2026). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa perlu membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas pesantren sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih kompleks. Dampak kecemasan akademik tidak hanya terlihat pada aspek psikologis seperti gelisah dan overthinking, tetapi juga pada aspek fisiologis seperti gangguan tidur, kelelahan, dan menurunnya konsentrasi belajar (Racsanjani & Selian, 2026). Jika berlangsung secara terus-menerus, kecemasan akademik dapat menghambat proses belajar dan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (Akmala, 2024).

Dalam konteks kehidupan pesantren, religiusitas menjadi salah satu faktor penting yang berpotensi membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik (Ikromi, 2025). Religiusitas dipahami sebagai internalisasi nilai-nilai agama yang tercermin dalam keyakinan, praktik ibadah, pengalaman spiritual, dan perilaku sehari-hari individu (Afriani & Yeli, 2026). Dalam konteks ini, religiusitas tidak hanya dipahami

sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai sistem nilai yang membentuk cara individu memaknai tekanan akademik (Lating et al., 2025). Praktik seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta sikap tawakal diyakini dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan penerimaan diri, dan membantu regulasi emosi dalam menghadapi tekanan akademik.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa religiusitas memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis. Affandi & Mubarak (2024) menemukan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap peningkatan coping stress dan ketahanan psikologis mahasiswa. Madoni & Mardiyah (2021) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang baik memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dalam menghadapi kecemasan akademik. Selain itu, Radisti et al. (2023) menegaskan bahwa religiusitas pada mahasiswa santri berperan dalam meningkatkan optimisme, stabilitas emosi, dan kemampuan memaknai tekanan akademik secara lebih positif.

Meskipun demikian, kajian yang ada masih cenderung berfokus pada hubungan kuantitatif antara religiusitas dan kecemasan akademik secara umum. Penelitian yang secara mendalam mengeksplorasi bagaimana religiusitas diinternalisasi, dipraktikkan, dan dimaknai sebagai strategi coping dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa remaja putri di lingkungan pondok pesantren masih terbatas. Selain itu, konteks pesantren yang mengintegrasikan kehidupan akademik dan religius belum banyak dikaji secara kontekstual, khususnya dalam melihat dinamika pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola kecemasan akademik.

Padahal, mahasiswa pesantren memiliki karakteristik lingkungan yang unik karena menjalani kehidupan akademik sekaligus kehidupan religius secara bersamaan. Religiusitas dalam konteks ini tidak hanya hadir dalam bentuk ibadah formal, tetapi juga tercermin dalam pola kehidupan sehari-hari, kedisiplinan, serta cara mahasiswa memaknai tekanan akademik. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami peran religiusitas dalam

membantu mahasiswa remaja putri mengelola kecemasan akademik di lingkungan pondok pesantren.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk kecemasan akademik yang dialami mahasiswa remaja putri di lingkungan pondok pesantren serta mengeksplorasi peran religiusitas sebagai strategi *coping* dalam mengelola kecemasan akademik berdasarkan pengalaman subjektif mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan pendidikan Islam, khususnya dalam memahami hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pesantren, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan pendampingan dan konseling berbasis nilai-nilai spiritual.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam peran religiusitas dalam mengelola kecemasan akademik mahasiswa remaja putri di

lingkungan pondok pesantren (Milawati & Sutoyo, 2022). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa serta pemaknaan religiusitas dalam kehidupan akademik mereka (Ahmad, 2025). Penelitian dilaksanakan di lingkungan pondok pesantren tempat mahasiswa tinggal dan menjalani aktivitas perkuliahan. Informan penelitian merupakan mahasiswa remaja putri yang mengalami kecemasan akademik dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan langsung terhadap fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam mengelola kecemasan akademik melalui praktik religius, sedangkan observasi dilakukan terhadap aktivitas akademik dan keagamaan mahasiswa di lingkungan pesantren (Ocktavia et al., 2025). Data penelitian dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diuji

menggunakan triangulasi sumber dan teknik (Susanto et al., 2023).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa remaja putri yang tinggal di lingkungan pondok pesantren, ditemukan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang umum dialami dalam aktivitas perkuliahan. Kecemasan ini muncul terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik seperti tenggat waktu tugas, ujian, presentasi, serta penyusunan tugas akhir (Hikmah & Mufqi, 2025) . Kondisi tersebut semakin meningkat ketika mahasiswa merasa belum siap, kurang memahami materi, atau melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya yang dianggap lebih unggul.

Gejala kecemasan akademik yang ditemukan mencakup aspek fisik dan psikologis. Secara fisik, mahasiswa mengalami jantung berdebar, gangguan tidur, sakit kepala, dan ketegangan tubuh. Secara psikologis, muncul rasa gelisah, takut gagal, kurang percaya diri, serta kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*).

Dampaknya terlihat pada penurunan konsentrasi belajar, perilaku menunda tugas, serta kurang optimalnya capaian akademik. Selain itu, kecemasan juga memengaruhi keberanian mahasiswa dalam komunikasi akademik, seperti presentasi dan interaksi dengan dosen.

Faktor penyebab kecemasan akademik bersifat multidimensional. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, overthinking, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Faktor eksternal mencakup tingginya beban tugas, tenggat waktu yang berdekatan, serta padatnya aktivitas pesantren yang membatasi waktu belajar (Rivaldi, 2024). Kombinasi kedua faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan hasil interaksi kompleks antara kondisi psikologis individu dan tuntutan lingkungan.

Untuk memperkuat data lapangan, penelitian ini juga mendokumentasikan proses wawancara sebagai bagian dari triangulasi data.



Gambar 4.1 wawancara dengan mahasiswa

Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa cenderung menggunakan pendekatan religius sebagai strategi coping utama. Bentuknya meliputi shalat, doa, dzikir, serta membaca Al-Qur'an (Agustina & Rachman, 2025). Setelah melakukan aktivitas religius, mahasiswa melaporkan adanya peningkatan ketenangan emosional dan kejernihan berpikir yang membantu mereka kembali fokus pada tugas akademik.

Selain itu, nilai religius seperti sabar, tawakal, dan ikhtiar berperan dalam membentuk cara pandang mahasiswa terhadap tekanan akademik. Mahasiswa lebih mampu memaknai beban akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai ancaman semata. Religiusitas juga berkaitan dengan peningkatan motivasi belajar karena aktivitas akademik dipandang

sebagai bagian dari ibadah (Jadid Khadavi & Syahri, 2024).

Salah satu bentuk praktik religius yang dilakukan mahasiswa sebelum memulai aktivitas belajar adalah dzikir bersama yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan mempersiapkan kondisi mental.



Gambar 4.2 Kegiatan dzikir sebelum memulai pembelajaran

Dari sisi dampak, religiusitas berkontribusi pada stabilitas psikologis mahasiswa, ditandai dengan meningkatnya ketenangan, rasa percaya diri, serta sikap optimis dalam menghadapi evaluasi akademik. Meskipun kecemasan tidak sepenuhnya hilang, intensitasnya menjadi lebih terkendali.

Selain *coping religius*, mahasiswa juga menggunakan strategi non-spiritual seperti manajemen waktu, penyusunan jadwal belajar, istirahat yang cukup,

serta diskusi dengan teman. Namun, efektivitas strategi ini sering terhambat oleh keterbatasan waktu dan kesulitan mengendalikan pikiran negatif (Faizin et al., 2025). Dalam kondisi tertentu, mahasiswa tetap mengombinasikan strategi tersebut dengan praktik religius untuk memperoleh stabilitas emosional yang lebih baik.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki dua sisi, yaitu sebagai tekanan psikologis sekaligus sebagai pendorong peningkatan kesiapan belajar. Pada tingkat moderat, kecemasan dapat meningkatkan fokus dan motivasi. Namun ketika berlebihan, kondisi ini berdampak negatif terhadap konsentrasi, penundaan tugas, serta penurunan performa akademik (Sukmaputra et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung tingkat intensitasnya.

Dalam konteks pesantren, kecemasan akademik memiliki karakteristik yang lebih kompleks karena mahasiswa menghadapi

beban ganda, yaitu tuntutan akademik dan kewajiban religius. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa lingkungan dengan aktivitas padat membutuhkan kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi untuk menjaga keseimbangan psikologis.

Religiusitas dalam penelitian ini terbukti berfungsi sebagai mekanisme *coping* adaptif. Hal ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *coping* religius berkorelasi dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian ini menambahkan bahwa efektivitas religiusitas tidak hanya bergantung pada frekuensi ibadah, tetapi juga pada kedalaman penghayatan nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, religiusitas juga berperan dalam memperkuat regulasi diri (*self-regulation*). Nilai sabar dan tawakal membantu mahasiswa mengendalikan emosi, mengurangi overthinking, serta meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara lebih rasional. Dengan demikian, religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai penenang sesaat, tetapi juga sebagai mekanisme

kognitif yang membentuk pola pikir adaptif.

Dalam aspek sosial, dukungan teman sebaya memiliki peran ganda. Dukungan sosial dapat membantu meredakan tekanan, namun perbandingan sosial juga dapat meningkatkan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor sosial tidak selalu bersifat protektif, tetapi juga dapat menjadi sumber stres jika tidak dikelola dengan baik.

Religiusitas juga berpengaruh terhadap cara mahasiswa memaknai hasil akademik. Mahasiswa dengan orientasi religius lebih mampu menerima hasil dengan sikap yang lebih stabil dan tidak berlebihan dalam menyalahkan diri sendiri, sehingga membantu menjaga kesehatan psikologis pasca-evaluasi.

Selain itu, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif antara aspek spiritual dan keterampilan praktis seperti manajemen waktu dan strategi belajar. Hal ini penting karena religiusitas saja tidak cukup tanpa dukungan keterampilan pengelolaan diri yang memadai (Wasfiyah et al., 2025).

Secara keseluruhan, religiusitas juga berkontribusi

terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa (Nisa et al., 2026). serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik di lingkungan pesantren yang memiliki karakteristik khusus.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa remaja putri di lingkungan pondok pesantren mengalami kecemasan akademik dalam berbagai bentuk, seperti rasa takut gagal, kesulitan berkonsentrasi, kurang percaya diri, dan kecenderungan berpikir berlebihan ketika menghadapi tuntutan perkuliahan. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, termasuk tekanan akademik dan padatnya aktivitas pesantren. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik melalui praktik shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta penghayatan nilai tawakal dan sabar yang memberikan ketenangan emosional, meningkatkan pengendalian diri, dan membangun cara pandang yang lebih positif terhadap tekanan akademik.

Selain itu, kemampuan pengelolaan diri, dukungan sosial, serta lingkungan pesantren yang kondusif turut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik, sehingga pengelolaannya perlu dilakukan melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga dimensi spiritual dan sosial. Penelitian ini masih terbatas pada pendekatan kualitatif deskriptif dengan jumlah informan yang terbatas, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan yang lebih luas serta variasi subjek yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai religiusitas dan kecemasan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M., & Mubarak, A. S. (2024). Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 43–56. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204>
- Afriani, N., & Yeli, S. (2026). Psikologi Lingkungan Belajar Religious, Iklim Belajar yang Mendukung Religiusitas dan Nilai-Nilai Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial &*

- Hukum*, 4(1), 3476–3492.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3040>
- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al-Qur'an. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(1), 1–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>
- Ahmad, J. (2025). Tipologi Subjektivitas Keagamaan Mahasiswa Pendidikan Keguruan: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir FITK UIN Jakarta. *Tarqiyah Jurnal Pendidikan dan Literasi*, 3(2), 153–163.
<https://doi.org/https://doi.org/10.66017/tarqiyah.v3i2.39>
- Akmala, N. A. (2024). Analisis bibliometrik : Kecemasan akademik. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 4(1), 40–49.
<https://doi.org/10.35316/psycome dia.2024.v4i1.40-49>
- Araminta, K. A., & Izzati, N. A. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Saat Presentasi di Kelas. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(June).
<https://doi.org/https://ojs.daarulhu da.or.id/index.php/Socius/article/view/1895>
- Ardhana, I. T., Aisyi, R., Ghifary, M. N. Al, & Bakar, M. Y. A. (2025). Peran Filsafat Pendidikan Islam dalam pengembangan Sumber Daya Manusia yang Unggul dan Berakhlak. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 468–477.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1921>
- Ermawati, A. P., Adinugraha, H. H., & Gunawan, A. (2026). Strategi Adaptasi Santri Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Kedisiplinan Pesantren : Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Aziziyah. *JIEP: Journal of Islamic Education Papua*, 3(2), 60–72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53491/jiep.v3i2.1636>
- Fais, M., & Salito. (2026). Stres Akademik Mahasiswa dan Strategi Manajemen Stres dalam Menyeimbangkan Studi Dan Kehidupan Sosial. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, dan Ilmu Pendidikan (JAMED)*, 2(1), 193–204.
<https://doi.org/https://journal.yapa kama.com/index.php/JAMED/article/view/387>
- Faizin, M., Agustin, A., Nikmah, N. H., Aisi, R., & Syamsiah, S. (2025). Tantangan dan Strategi Mahasiswa Muslim dalam Menjalankan Ibadah: Studi Kualitatif terhadap Pemahaman Fiqih Praktis. *AKSIOMA : Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, 2(7), 1478–1489.
<https://doi.org/10.62335/aksioma.v2i7.1435>
- Haryati, A., Revandi, H., Afriyani, R., Purnama, T. V., & Sari, K. T. (2025). The Influence of Social Anxiety on the Learning Achievement of Students at UIN

- Fatmawati Sukarno Bengkulu. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 305–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.55583/jkip.v6i2.1332>
- Hikmah, N., & Mufqi, A. A. (2025). Upaya Mahasiswa Meningkatkan Self-Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jumper: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 4(2), 131–147. <https://doi.org/10.56921/jumper.v4i2.290>
- Ikromi, Z. A. (2025). Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(2), 19–25. <https://doi.org/https://ojs.sains.ac.id/index.php/eudaimonia/article/view/64>
- Jadid Khadavi, M., & Syahri, A. (2024). Revitalisasi Nilai Religiusitas Mahasiswa Melalui Pembelajaran Al Islam dan Kemuhammadiyah Di Stai Muhammadiyah Probolinggo. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran*, 11(2), 192–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.31102/alulum.11.2.2024.192-205>
- Jannah, S. N. S., Elwidat, F. S., & Bakar, M. Y. A. (2024). Urgensi Filsafat Pendidikan Islam Dalam Membentuk Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas Di Era Modernisasi. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 2(6), 311–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jipm.v2i6.555>
- Lating, A. D., Sallatalohy, F., Mahaly, S., Jumail, & Kelian, M. T. (2025). Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(3). <https://doi.org/https://mail.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/1848>
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 1–10. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Milawati, M., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Ketaatan Beragama dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al-Hadi Girikusumo. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 6(2), 272. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16064>
- Nisa, R. D., Rizkan, M., & Hidayani, S. (2026). Studi Kasus Resiliensi dan Manajemen Kepribadian Santri dalam Meningkatkan Produktivitas di Pondok Pesantren Salafy Miftahus Sholawat. *JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 116–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.58472/jkpi.v2i1.239>
- Ocktavia, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi

- Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Al-Fatih : Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 8(1), 356–371.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61082/alfatih.v8i1.447>
- Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur Akbar. *Jurnal agama, sosial dan budaya*, 2(1), 829–837.
<https://doi.org/https://doi.org/10.63822/kdx35b60>
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111.
<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahman, S., & Wirtati, I. (2026). Analisis Tekanan Keluarga terhadap Mental Health Mahasiswa Akhir. *Paedagogie*, 21(1), 319–328.
<https://doi.org/10.31603/paedagogie.v21i1.16121>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
<https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), 1–19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v2i3.265>
- Sukmaputra, R. K., Nugroho, S., & Prakoso, R. S. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. *Balance: Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 4(2), 53–60.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59086/jam.v4i3.1095>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61.
<https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Wasfiah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13–40.
<https://doi.org/10.54471/moderasi.v5i1.96>