

Intensitas Ibadah dan Stres Akademik pada Mahasiswa dari Perspektif Coping Spiritual

Sri Fatmawati¹, Rita Juliawati², Niswatun Al-Anah Wibowo³, Resty Aulia Nurmaya Ulfi⁴, Keisya Angie Nurul Fatihah⁵, Surawan Surawan⁶

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

Email Korespondensi : fatmawatys988@gmail.com¹, juliawati080704@gmail.com², niswaa19.com@gmail.com³, restyauliaa245@gmail.com⁴, keisyaangie05@gmail.com⁵, surawan@uin-palangkaraya.ac.id⁶

Article received: 20 Maret 2026, Review process: 29 Maret 2026,

Article Accepted: 20 April 2026, Article published: 14 Juni 2026

ABSTRACT

Academic stress is one of the common problems experienced by university students due to various academic demands during the learning process. In the perspective of Islamic education, religious practices can serve as a source of spiritual strength that helps individuals cope with psychological pressure. This study aims to analyze the relationship between the intensity of worship and students' academic stress from the perspective of spiritual coping using a quantitative approach with a correlational survey design involving 30 students of the Islamic Education Study Program (PAI). Data were collected using Likert-scale questionnaires and analyzed using descriptive statistics and Spearman Rank Correlation with the assistance of SPSS software. The results showed a very strong and significant negative relationship between the intensity of worship and academic stress ($r = -0.981$; $p < 0.05$), indicating that higher levels of worship intensity are associated with lower levels of academic stress. These findings suggest that religious practices may function as a form of spiritual coping related to academic stress management, particularly within the context of the studied sample.

Keywords: Intensitas Ibadah, Stres Akademik, Coping Spiritual, Mahasiswa PAI

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan dalam proses perkuliahan. Dalam perspektif pendidikan Islam, praktik ibadah dapat menjadi salah satu sumber kekuatan spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa dalam perspektif coping spiritual dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain survei korelasional terhadap 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI). Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta korelasi Spearman Rank Correlation dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan arah negatif antara intensitas ibadah dan stres akademik ($r = -0,981$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi intensitas ibadah maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik ibadah berpotensi menjadi salah satu bentuk coping spiritual yang berkaitan dengan pengelolaan stres akademik, khususnya pada konteks responden yang diteliti.

Kata Kunci: Intensitas Ibadah, Stres Akademik, Coping Spiritual, Mahasiswa PAI

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam perspektif Islam menempatkan pengembangan karakter, moralitas, dan spiritualitas sebagai komponen penting dalam proses pendidikan (Hadi et al., 2025). Pendidikan Islam bertujuan untuk membentuk individu yang seimbang antara kecerdasan intelektual dan kekuatan spiritual, sehingga mampu menjalani kehidupan berdasarkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan (Syafuruddin, 2025). Proses pendidikan diarahkan pada pengembangan pengetahuan sekaligus pembentukan kepribadian yang berlandaskan nilai-nilai Islam (Fitrianto, 2023). Pendidikan yang mengintegrasikan aspek intelektual dan spiritual dapat menghasilkan individu yang berilmu, berakhlak mulia, serta memiliki tanggung jawab sosial dalam kehidupan (Gani & Oktavani, 2024). Nilai-nilai spiritual dalam pendidikan Islam ditanamkan melalui berbagai bentuk ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berzikir. Aktivitas ibadah tersebut menumbuhkan ketenangan, kesabaran, dan pengendalian diri. Di lingkungan pendidikan tinggi, kegiatan ibadah dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologis mereka. (Muniroh, 2025).

Realitas kehidupan akademik di perguruan tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa sering menghadapi tekanan yang memicu stres akademik (Muttaqin & Hanif, 2025). Beban tugas yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta target pencapaian akademik menciptakan tekanan psikologis pada mahasiswa (Mubarak et al., 2025). Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya perasaan tertekan ketika tuntutan akademik tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola diri. (Aji Sukma, 2025). Stres akademik telah menjadi salah satu masalah yang paling umum dialami oleh mahasiswa dan memengaruhi kesehatan mental serta pencapaian akademik mereka (Paramitha et al., 2023). Manajemen waktu, motivasi belajar, resiliensi, dan strategi coping berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik selama proses pembelajaran. (My et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Penelitian (Ghania & Prihatsanti, 2025) menunjukkan bahwa religiositas memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Mahasiswa dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres. Penelitian (Machfud, 2025) menunjukkan bahwa aktivitas ibadah seperti salat dan membaca Al-Qur'an berhubungan dengan meningkatnya ketenangan batin serta berkurangnya kecemasan pada mahasiswa. Penelitian (Aji Sukma, 2025) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri. Penelitian (Muda et al., 2024) menunjukkan bahwa coping spiritual membantu mengurangi stres akademik melalui peningkatan ketenangan batin dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan peran praktik ibadah dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Praktik ibadah dapat dipahami

sebagai suatu bentuk coping spiritual. (Izah et al., 2023). Coping spiritual mengacu pada upaya memanfaatkan nilai-nilai keagamaan, keyakinan, dan praktik ibadah dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan, termasuk tekanan akademik (Giono & Surawan, 2025). Aktivitas seperti salat, berdoa, berzikir, dan membaca Al-Qur'an memberikan ketenangan batin serta memperkuat ketahanan psikologis individu (Ramdhini et al., 2025). Meskipun hubungan antara religiositas dan stres akademik telah banyak diteliti, penelitian yang secara khusus mengoperasionalkan intensitas ibadah sebagai bentuk konkret dari coping spiritual masih terbatas. Di sisi lain, konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), yang memiliki keterkaitan erat dengan praktik keagamaan, juga masih kurang mendapat perhatian dalam penelitian sejenis. Oleh karena itu, penelitian ini memposisikan intensitas ibadah sebagai bentuk coping spiritual yang dapat diukur untuk menganalisis hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa PAI.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa dari perspektif coping spiritual. Penelitian ini penting mengingat tingginya tingkat tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa, yang berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan kesehatan mental. Di tengah berbagai tuntutan akademik tersebut, diperlukan strategi coping yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik ibadah, sebagai bagian dari coping spiritual, memiliki potensi besar untuk membantu mahasiswa memperkuat ketahanan diri mereka. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi dasar bagi pengembangan pendekatan pendampingan mahasiswa yang lebih holistik. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran ibadah dalam menghadapi stres akademik

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menganalisis hubungan antara intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa dari perspektif coping spiritual. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 60 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI). Subjek penelitian berjumlah 30 mahasiswa PAI yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu convenience sampling, di mana sampel ditentukan berdasarkan kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Dari total populasi tersebut, diperoleh 30 mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner dan digunakan sebagai responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert untuk mengukur intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa (Antoro, 2025). Instrumen untuk mengukur intensitas ibadah dikembangkan berdasarkan indikator frekuensi pelaksanaan ibadah wajib, konsistensi dalam menjalankan ibadah sunnah, keterlibatan dalam aktivitas spiritual, dan tingkat kekhusyukan dalam beribadah. Sementara itu, instrumen stres akademik mencakup indikator tekanan tugas perkuliahan, kecemasan dalam menghadapi ujian, manajemen waktu belajar, dan kelelahan mental. Seluruh butir pernyataan disusun dalam bentuk skala Likert yang berkisar dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel intensitas ibadah dan stres akademik memiliki nilai corrected item-total correlation di atas 0,30, sehingga dinyatakan valid sesuai dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019). Selain itu, sebagian besar item pada variabel stres akademik memiliki nilai di atas 0,80 yang menunjukkan tingkat validitas yang sangat tinggi.

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel intensitas ibadah memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,950, sedangkan variabel stres akademik memiliki nilai sebesar 0,976. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,70; oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa. Selanjutnya, hubungan antara kedua variabel dianalisis menggunakan Korelasi Rank Spearman. Pemilihan teknik ini didasarkan pada karakteristik data yang tidak memenuhi asumsi normalitas, serta pertimbangan adanya hubungan monotonik antara variabel. Seluruh prosedur analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik (Amalia & Nashori, 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hubungan antara intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa dilakukan menggunakan teknik korelasi Rank Spearman dengan bantuan SPSS. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian serta menguji kekuatan hubungan tersebut. Data yang dianalisis diperoleh dari 30 responden Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang telah mengisi instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert.

Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian. Analisis statistik deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean), nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel, yaitu intensitas ibadah (X) dan stres akademik (Y). Hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Menggunakan SPSS

Descriptive Statistics					
Variables	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Intensitas Ibadah	30	23	40	32.00	4.712
Stres Akademik	30	10	30	17.13	6.090
Valid N (listwise)	30				

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 orang. Pada variabel intensitas ibadah (X), diperoleh nilai minimum sebesar 23 dan nilai maksimum sebesar 40, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 32,00 serta standar deviasi sebesar 4,712. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum intensitas ibadah mahasiswa tergolong tinggi dan penyebaran data relatif kecil, sehingga intensitas ibadah antarresponden cenderung cukup merata. Sementara itu, pada variabel stres akademik (Y), diperoleh nilai minimum sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 30, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 17,13 serta standar deviasi sebesar 6,090. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, namun memiliki variasi yang lebih besar dibandingkan dengan intensitas ibadah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat intensitas ibadah yang relatif tinggi dengan tingkat stres akademik yang bervariasi pada kategori sedang.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang tepat. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS

Tests of Normality						
Variable	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intensitas Ibadah	.167	30	.033	.938	30	.080
Stress Akademik	.210	30	.002	.887	30	.004

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang tepat. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel intensitas ibadah menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,033 ($< 0,05$) dan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,080 ($> 0,05$). Sementara itu, variabel stres akademik memperoleh nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,002 ($< 0,05$) dan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,004 ($< 0,05$).

Untuk menguji pola hubungan antara variabel intensitas ibadah dan stres akademik, dilakukan analisis scatterplot. Berdasarkan hasil scatterplot, titik-titik data membentuk pola yang cenderung menurun dari kiri ke kanan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan monotonik negatif, di mana peningkatan intensitas ibadah diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik. Dengan demikian, asumsi hubungan monotonik telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan teknik Korelasi Rank Spearman.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh koefisien korelasi Spearman antara variabel intensitas ibadah (X) dan stres akademik (Y) sebesar -0,981 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05; oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas ibadah dan stres akademik bersifat sangat kuat dan negatif, yang berarti semakin tinggi intensitas ibadah, maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman antara Intensitas Ibadah dan Stres Akademik

Variabel X	Variabel Y	Spearman's r	Sig.	N
Intensitas Ibadah	Stres Akademik	-0,981	0,000	30

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,981 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini berarti intensitas ibadah mahasiswa memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan tingkat stres akademik yang mereka alami. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas ibadah, maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas ibadah yang dilakukan, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini tidak hanya menunjukkan adanya hubungan secara statistik, tetapi juga memberikan gambaran bahwa praktik ibadah berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dari perspektif coping spiritual, hubungan ini dapat dijelaskan melalui peran ibadah sebagai salah satu strategi individu dalam mengelola tekanan. Aktivitas spiritual seperti salat, doa, dan membaca Al-Qur'an memungkinkan individu memperoleh ketenangan batin, meningkatkan pengendalian emosi, serta mengembangkan makna positif terhadap situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu merespons stres dengan cara yang lebih adaptif.

Temuan ini sejalan dengan teori religiositas yang dikemukakan oleh (Stark & Glock, 1968), yang memposisikan praktik keagamaan sebagai salah satu dimensi penting dalam kehidupan beragama. Intensitas ibadah yang tinggi menunjukkan keterlibatan individu dalam aktivitas keagamaan yang dapat berdampak pada aspek psikologis, termasuk menjaga stabilitas emosi (Ahmad & Huda, 2023; Hamid et al., 2025). Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori stres dan coping yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984), yang menyatakan

bahwa individu menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi stres, termasuk pendekatan yang berbasis spiritual

Menurut (Bariyyah, 2013; Permata & Laili, 2025), stres muncul ketika individu memandang tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dalam konteks kehidupan akademik, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas perkuliahan, ujian, dan tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik, yang berpotensi menimbulkan stres.

Secara empiris, temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik keagamaan berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Dalam konteks ini, ibadah dapat dipahami sebagai bentuk coping spiritual sebagaimana dijelaskan oleh (Pargament, 1997), yang menyatakan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Melalui aktivitas spiritual seperti salat, zikir, dan membaca teks suci, individu dapat memperoleh ketenangan batin, harapan, serta kemampuan untuk mengelola tekanan dengan cara yang lebih adaptif (Marhamah & Musfichin, 2025). Oleh karena itu, intensitas ibadah dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme coping spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi stres akademik selama proses pendidikan di perguruan tinggi. (Muda et al., 2024; Sari & Haryati, 2023).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Praktik ibadah yang konsisten dapat membantu mahasiswa mencapai ketenangan emosional dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Caenovea et al., 2025; Putri et al., 2025). Intensitas ibadah tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ketaatan religius, tetapi juga sebagai sarana penguatan psikologis yang membantu individu menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi tekanan dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Rohmadani & Setiyani, 2019).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas ibadah berhubungan dengan stres akademik mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik ibadah dapat dipertimbangkan sebagai salah satu aspek yang berpotensi membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, khususnya dalam konteks dengan latar belakang keagamaan yang kuat.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas ibadah dan stres akademik mahasiswa, dengan koefisien korelasi sebesar 0,910 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa praktik ibadah dapat berfungsi sebagai bentuk coping spiritual yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin serta mengelola tekanan akademik selama studi di perguruan tinggi.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa penguatan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), perlu terus dikembangkan melalui pembiasaan praktik ibadah dan penguatan aspek spiritual mahasiswa. Upaya tersebut dapat menjadi pendekatan dalam membantu

mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis serta merespons tuntutan akademik secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan coping spiritual serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan semakin memperkuat temuan yang ada.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada responden penelitian dari Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang telah bersedia berpartisipasi dalam pengisian instrumen penelitian.

Selanjutnya, penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, serta bantuan selama proses penyusunan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam yang telah memberikan kesempatan untuk publikasi artikel ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, K. bin, & Huda, D. M. S. (2023). *The Role of Reading al-Qur ' an on Peace of Mind*. 4(1), 39–44.
- Aji Sukma, A. (2025). *Korelasi Antara Tingkat Motivasi Belajar Dan Academic Burnout Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Ivvet Semarang*. Universitas Ivvet Semarang.
- Amalia, V. R., & Nashori, H. F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri, Dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *PSYCHOSOPHIA Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(1), 36–55.
- Antoro, B. (2025). *Kesalahan Sistematis Penggunaan Skala Likert Dalam Penelitian : Analisis*. 2(2), 63–81.
- Bariyyah, K. (2013). Self Efficacy Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 115–120.
- Caenovea, C., Massari, Z. I., & Surawan. (2025). Do'a dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING Volume*, 6(2), 102–110.
- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 3(2), 148–166.
- Gani, A., & Oktavani, M. (2024). *Pendidikan Agama Islam : Fondasi Moral Spiritualitas Bangsa*. 11(3), 289–297.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 253–264.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan*

- Pembelajaran*, 4(02), 393–400.
- Hadi, M. S., Salamah, U., Wigati, D. D., & Nurjanah, S. (2025). Spiritualitas anak Perspektif Pendidikan Islam (Analisis Konseptual kecerdasan spiritual sejak usia dini). *Alzam: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), 17–29.
- Hamid, M. J. R., Albuny, A. S., Alfarizi, S., & Yuminah. (2025). Relasi Antara Doa dan Ketenangan Jiwa dalam Perpekstif Psikologi Agama. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, April, 192–203.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stres dan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal Of Islamic and Contemporary*, 3(2).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. *Journal Psychological Medicine*, 15(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0033291700031652>
- Machfud, M. (2025). Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik Bagi Mahasiswa Semester Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Pustaka: Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 135.
- Marhamah, & Musfichin. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Al Husna*, 6(1), 49–63.
<https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Muda, F., Indra, S., & Zulkifli, A. (2024). Dampak koping religius dalam mereduksi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 246–255.
- Muniroh, M. (2025). Pendidikan Karakter Islami Pada Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang-Indonesia: Indonesia. *Ilma Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 92–98.
- Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Advances In Education Journal*, 2(3), 1846–1851.
- My, M., Fitriani, S., Santri, D. D., Chaniago, F., & Febrina, M. (2025). Manajemen stres semester akhir: memahami dampaknya pada kualitas hidup dan kesejahteraan mental mahasiswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(2 Mei), 2913–2926.
- Paramitha, A. S., Minarni, & S, A. M. A. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469–476.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory, Research, Practice*. Guilford press.
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). The Role Of Social Support And Time Management On Academic Stress Of Final Year Students. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Putri, R. A., Julyani, S., & Safei, I. (2025). Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan

-
- Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 921–930.
- Ramdhini, A. M., Maulidina, D. A. P., Fitaya, H. K., & Fauzan, M. R. (2025). Dampak Spiritual Coping Strategies Terhadap Defense Mechanism Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 39–56.
- Rohmadani, Z. V., & Setiyani, R. Y. (2019). Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 108–116.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan Antara Religiusitas dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu. *Jurnal Ar-Tauhid Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16.
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1968). *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. University of California Press.
- Syafruddin. (2025). Integrasi Nili-Nilai Spiritual dalam Pmebelajaran dan Pendidikan AAgama Islam di Era Digital. *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 23(2), 135–144.