



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA MUSLIM
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Devi Karunia Risky

NIM : 30902200071

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2026



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA MUSLIM
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Devi Karunia Risky

NIM : 30902200071

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2026


PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, jika di kemudian hari saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan 1

Peneliti,



Dr. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat
NUPTK 9941753654230092

Devi Karunia Risky
NIM : 30902200071

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA MUSLIM
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Devi Karunia Risky

NIM : 30902200071

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal :



Dr. Wahyu Endang S. SKM., M.Kep.

NUPTK: 5044752653230153

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA MUSLIM DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI**

Disusun oleh :

Nama : Devi Karunia Risky

NIM : 30902200071

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal.....dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Betie Febriana, M.kep
NUPTK. 5555766667230222

Penguji II,

Dr. Wahyu Endang S, SKM., M.Kep.
NUPTK. 5044752653230153

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, SKM., S.Kep., M.Kep
NUPTK. 1154752653130093

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Oktober 2025

ABSTRAK

Devi Karunia Risky

“HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA MUSLIM DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI .”

103 hal + 7 tabel + 2 gambar + 5 lampiran + xii

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir umumnya menghadapi tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Religiusitas berperan sebagai mekanisme koping yang diyakini mampu menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 150 mahasiswa Fakultas Teknologi Industri Unissula, dengan teknik *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner demografi, kuesioner religiusitas BMMRS (Brief Multidimensional Religiousness/Spirituality Measure), dan instrumen kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SRAS). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Somers'd.

Hasil: Mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (p value = 0,001), yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Religiusitas berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis terkait proses akademik.

Kata Kunci: religiusitas, kecemasan, mahasiswa, skripsi

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, October 2025

ABSTRACT

Devi Karunia Risky

“THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF RELIGIOSITY AND ANXIETY LEVELS AMONG MUSLIM STUDENTS DURING THE PREPARATION OF THEIR UNDERGRADUATE THESIS.”

103 pages + 7 tables + 2 figures + 5 appendices + xii

Background: Final-year students often experience academic pressure that can trigger anxiety during the thesis-writing process. Religiousness is considered an effective coping mechanism that may help reduce anxiety levels. This study aimed to examine the relationship between religiousness and anxiety levels among final-year students.

Objective: To determine the relationship between religiousness and anxiety levels among final-year students during thesis preparation.

Methods: This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 150 students, all of whom were selected as samples using the total sampling technique. Data were collected using demographic questionnaires, the Brief Multidimensional Religiousness/Spirituality Measure (BMMRS), and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SRAS). Data analysis was performed using the Somers'd correlation test.

Results: Most respondents experienced moderate levels of anxiety. Bivariate analysis indicated a significant relationship between religiousness and anxiety levels (p value = 0.001), showing that higher religiousness is associated with lower anxiety.

Conclusion: There is a significant relationship between religiousness and anxiety levels among final-year students. Religiousness serves as an effective coping mechanism in helping students manage psychological pressure during the thesis-writing process.

Keywords: religiousness, anxiety, students, thesis

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Muslim Dalam Penyusunan Skripsi”** dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan saran yang diberikan oleh berbagai pihak. Proses penelitian dan penulisan dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama pelaksanaannya. Sebagai bentuk penghargaan dan rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam mendukung penyusunan skripsi ini hingga selesai.. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S. KM, M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung selama penulis menempuh Pendidikan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep., Sp.Kep.MB, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

4. Dr. Wahyu Endang S, SKM.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasehat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran kepada penulis tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Betie Febriana, M. Kep selaku dosen penguji terimakasih untuk kesabaran, saran dan masukan yang telah diberikan kepada peneliti.
6. Seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada peneliti selama menempuh studi.
7. Kepada kedua orang tua saya terimakasih sudah menemani penulis sejauh ini dan selalu mendukung hal hal yang ingin dilakukan penulis serta selalu mendoakan penulis untuk menyelesaikan studi S1 Keperawatan dan mendapat gelar S.Kep. Terimakasih juga atas hal yang telah diberikan selama ini, sehat dan panjang umur buat kalian.
8. Anjalika Ulfarani dan Salwa Aiza Zara selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani dalam sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi dan memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
9. Dan yang terakhir untuk saya sendiri Devi Karunia Risky terimakasih telah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau seringkali merasa putus asa dan gagal atas apa yang diusahakan dan belum berhasil namun terimakasih tetap

menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang,.....2025
Penulis,

Devi Karunia Risky

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Tingkat Kecemasan.....	9
2. Tingkat Religiusitas.....	25
3. Hubungan Antara Religiusitas dan Tingkat Kecemasan.....	33
B. Kerangka Teori.....	35
C. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Kerangka Konsep.....	37

B.	Variabel Penelitian	37
1.	<i>Variabel Independen</i> (Bebas).....	38
2.	<i>Variabel Dependen</i> (Terikat)	38
C.	Jenis dan Desain Penelitian	38
D.	Populasi dan Sampel	39
1.	Populasi	39
2.	Sampel.....	39
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	39
E.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
1.	Tempat.....	40
2.	Waktu Penelitian	40
F.	Definisi Operasional.....	40
G.	Instrumen/Alat Pengumpulan Data	42
1.	Instrument Penelitian.....	42
2.	Uji Instrumen Penelitian.....	44
H.	Metode Pengumpulan Data	46
1.	Data Primer	47
I.	Analisis Data	48
1.	Pengolahan Data.....	48
2.	Jenis Analisis Data	49
J.	Etika Penelitian	50
1.	Kejujuran.....	51
2.	Objektivitas	51
3.	Integritas.....	51
4.	Ketepatan.....	52
5.	Tanggung Jawab Sosial.....	52
6.	Kompetensi.....	52
7.	Legalitas	52
BAB IV HASIL PENELITIAN		54
A.	Analisa Univariat.....	54
1.	Jenis Kelamin	55

2. Usia.....	55
3. Program Studi.....	56
4. Tingkat Religiusitas.....	56
5. Tingkat Kecemasan.....	57
B. Analisis Bivariat.....	57
1. Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan.....	57
BAB V PEMBAHASAN.....	59
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	59
1. Analisis Univariat.....	59
2. Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan..	70
3. Keterbatasan Penelitian.....	76
4. Implikasi Keperawatan.....	76
BAB VI PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Definisi Operasional.....	41
Tabel 4.1.	Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150).....	55
Tabel 4.2.	Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150).....	55
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi berdasarkan program studi yang diampu responden Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Teknologi Industri Unissula pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)....	56
Tabel 4.4.	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat religiusitas responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150).....	56
Tabel 4.5.	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150).....	57
Tabel 4.6.	Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan responden Mahasiswa muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150).....	57

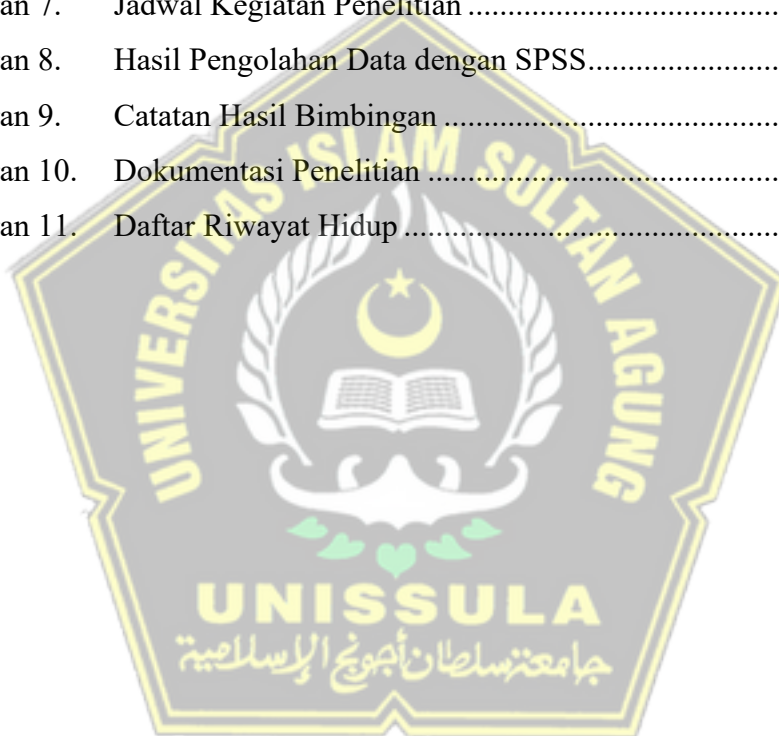
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Survey Pendahuluan	90
Lampiran 2.	Surat Keterangan Lolos Uji Etik.....	91
Lampiran 3.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	92
Lampiran 4.	Surat Permohonan Menjadi Responden	93
Lampiran 5.	Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	94
Lampiran 6.	Instrumen Penelitian.....	95
Lampiran 7.	Jadwal Kegiatan Penelitian	100
Lampiran 8.	Hasil Pengolahan Data dengan SPSS.....	101
Lampiran 9.	Catatan Hasil Bimbingan	103
Lampiran 10.	Dokumentasi Penelitian	106
Lampiran 11.	Daftar Riwayat Hidup	108



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi di universitas, institute atau akademi. Memiliki status mahasiswa merupakan sebuah kehormatan sekaligus tantangan, terutama saat mencapai semester akhir ketika diwajibkan menyelesaikan skripsi. Skripsi bertujuan menilai kemampuan analisis mahasiswa berdasarkan ilmu yang diperoleh. Proses skripsi terdiri dari bimbingan, pengumpulan dan pengolahan data. Dalam proses tersebut, mahasiswa sering menghadapi tantangan atau kesulitan yang menyebabkan berbagai masalah (Sitorus & Simbolon, 2023).

Masalah ini dapat menyebabkan kehilangan motivasi dan ketakutan akan kegagalan, yang berujung pada penundaan pengerjaan skripsi. Hambatan-hambatan tersebut sering kali menimbulkan stres dan kecemasan, membuat mahasiswa merasa tertekan saat mengikuti bimbingan dan merasa bersalah karena belum mencapai target. Akibatnya, kesulitan ini dapat menimbulkan perasaan negatif yang memicu ketegangan, frustrasi dan kecemasan (Amrizal Naufalda *et al.*, 2023).

Data yang dikeluarkan oleh American College Health Association (2022), menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan mencapai 55,1% dari 54,204 jumlah responden. Pada tahun 2021, American College Health Association (2021), melaporkan bahwa angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya,

yaitu sebesar 50,3% mahasiswa yang mengalami kecemasan. Selain itu, Padjadjaran Peduli Kesehatan Mental (2022), dalam situs Psikologi.unpad.ac.id menyatakan bahwa pada periode September 2021 hingga Februari 2022 tercatat sebanyak 254 klien yang ditangani dengan 75,1% dalam kategori klinis (emosional, kecemasan berlebih, stres hingga keinginan bunuh diri) dan 21,5% dalam kategori pendidikan (stres akademik, keluhan organisasi, hingga tertrigger dengan skripsi). Penelitian oleh Sugihartono dkk (2022), menunjukkan bahwa 85% dari 40 mahasiswa tingkat akhir di Jayapura merasa cemas, takut, dan stres menghadapi tugas akhir (Bagus Wicaksono & Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati, 2024).

Kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang merasa gelisah, tidak tenang, dan tidak nyaman, disertai dengan perasaan takut dan kekhawatiran. Hal ini dapat menyebabkan berbagai gejala fisik. Menurut American Psychological Association (APA), gejala fisik yang mungkin muncul termasuk pusing, keringat berlebihan, gemetar, dan peningkatan detak jantung. Kondisi tersebut dapat muncul atau menyertai berbagai situasi kehidupan dan gangguan kesehatan. Kecemasan adalah hal yang umum dialami oleh manusia. Ia muncul sebagai respons terhadap konflik atau situasi tertentu. Kecemasan sering terjadi ketika seseorang menghadapi perubahan dalam hidupnya dan diharuskan untuk beradaptasi. Secara umum, kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang dialami oleh banyak orang. Individu yang merasakan gejala seperti kurang konsentrasi,

khawatir, sulit tidur, rasa takut, keinginan untuk menangis, atau kemarahan tiba-tiba mencerminkan kondisi ini (Sitorus & Simbolon, 2023)

Tingkat kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat tingkatan: ringan, sedang, berat, dan sangat berat/panik. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda, tergantung pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang memicu kecemasan. Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini berdampak pada terganggunya konsentrasi dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi masalah selama pengerjaan. Hilangnya kemampuan tersebut mengakibatkan proses penulisan skripsi menjadi terhambat, sehingga mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi. (Astuti *et al.*, 2020).

Kecemasan dalam menyusun skripsi tentu saja dapat memberikan dampak negatif. Salah satu dampaknya adalah terjadinya hambatan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing. Misalnya, mahasiswa menjadi gugup dan bingung saat mencoba mengungkapkan atau mempertahankan apa yang telah mereka kerjakan. Interaksi antara dosen pembimbing dan mahasiswa sangat penting, karena komunikasi mempengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir juga mengalami tingkat perasaan yang cemas seperti merasa minder, lebih bodoh, diri merasa tidak mempunyai kemampuan untuk

menyelesaikan tugas akhir, perasaan sangat sedih, pola pikir terganggu, tidak percaya pada diri sendiri (Sitorus & Simbolon, 2023).

Kecemasan merupakan keadaan yang sering tidak jelas dan sulit dideteksi dengan tepat, namun dapat dirasakan. Apabila kecemasan pada seseorang muncul maka akan menimbulkan perasaan khawatir akan terjadi keadaan buruk yang akan menyimpannya. Strategi koping yang baik diperlukan dalam mencegah individu yang mengalami gejala-gejala kecemasan. Salah satu bentuk koping yang dapat dilakukan adalah dengan koping religiusitas. Religiusitas yang baik dinilai dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Religiusitas merupakan peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan manusia. Melihat hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa religiusitas dapat menjadi strategi untuk menyelesaikan masalah. Religiusitas dapat dilakukan berupa melakukan ibadah, memperbaiki hubungan dengan Tuhan dan aktivitas spiritual lainnya. Seseorang yang memiliki religiusitas tinggi akan menimbulkan perasaan ketenangan, sehingga jelas jika religiusitas ini dapat berdampak kesehatan seseorang (J. F. Sari & Haryati, 2023).

Religiusitas adalah kepercayaan seseorang dalam menjalankan praktik agama dan kegiatan lainnya yang dipengaruhi oleh kekuatan yang melebihi supranatural. Religiusitas juga didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu untuk menaati aturan agama yang dianut serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk praktik ibadah. Religiusitas individu yang religius atau memiliki religiusitas yang tinggi

tentu memiliki pedoman dan daya tahan yang lebih baik dalam memanajemeni stres yang dihadapi. Dalam diri setiap individu terdapat berbagai dimensi religiusitas yang meliputi dimensi keyakinan (ideologis), dimensi praktik agama (ritual), dimensi pengalaman (eksperiential), dimensi pengetahuan agama (intelektual), dan dimensi konsekuensi (dampak) (A. A. Assa'diy & Nahdah, 2024).

Survei pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Teknologi Industri UNISSULA melibatkan wawancara dengan 10 mahasiswa. Hasilnya, 8 dari 10 mahasiswa merasa khawatir, gelisah, dan tegang dalam proses penyusunan skripsi. Tanda dan gejala tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengalami kecemasan, yang mendorong mereka untuk melakukan tindakan religiusitas. Dalam aspek religiusitas, terdapat hubungan antara perasaan dan perilaku dalam kegiatan keagamaan yang melekat pada diri manusia.

Dalam memberikan pelayanan kesehatan, perawat memiliki peranan sebagai pemberi asuhan keperawatan, advokat, pendidik, koordinator, motivator, dan konsultan. Pada mahasiswa, perawat berperan sebagai pemberi asuhan keperawatan, salah satunya adalah mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan. Selain itu, perawat juga berperan sebagai motivator, salah satunya dengan memotivasi mereka untuk tetap semangat dalam proses penyusunan skripsi. Perawat juga berperan dalam membantu mahasiswa mengurangi kecemasan melalui religiusitas.

Ketika seseorang menjadikan agama sebagai tujuan hidupnya dan meyakini dengan baik, ia merasa positif di mana-mana, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, optimisme, dan hati yang tenang (A. A. Assa'diy & Nahdah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas individu memang dapat digunakan untuk menghindari perilaku negatif yang cenderung kesehatan menyimpang dari norma sehari-hari. Religiusitas ini memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi stres. Religiusitas dapat memberikan orientasi atau bimbingan, dukungan, harapan dan, dukungan psikis bagi manusia. Religiusitas merupakan ekspresi spiritual seseorang dalam kaitannya dengan keyakinan yang diyakininya, nilai-nilai yang dipahami, hukum yang berlaku, dan ritual yang dilakukan. Dalam Islam, religiusitas dilakukan kesehatan melalui doa, puasa, doa dan dzikir, yang dapat meningkatkan kesehatan. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Pada pemaparan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin melakukan riset dengan rumusan masalah berupa Apakah terdapat Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Muslim dalam Penyusunan Skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini diantaranya :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden jenis kelamin, usia dan program studi pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.
- b. Mengidentifikasi tingkat religiusitas mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi..
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.
- d. Melakukan analisis hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dikembangkan sebagai sumber informasi dan referensi dalam ilmu pengetahuan tentang hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian diharapkan dapat dikembangkan sebagai sumber informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya pada departemen jiwa.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi informasi bagi masyarakat dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan jiwa terkhususnya untuk memperbanyak penelitian tentang hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

c. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dikembangkan sebagai informasi dalam meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan tambahan, wacana dan referensi serta literature terutama dibidang keperawatan terutama departemen jiwa, sehingga dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya yang terkait dan sejenis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Tingkat Kecemasan

a. Definisi kecemasan

James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2022) menyatakan bahwa kecemasan adalah gejala mental yang berkaitan dengan perasaan negatif. Kalkant T (dalam Rhamadian, 2022) juga menjelaskan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi terhadap bahaya atau kesialan di masa depan, yang disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres. Sementara itu, Özen G (dalam Rhamadian, 2022) mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi yang muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional atau fisik. Chaplin (dalam Arifah *et al.*, 2020) mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Menurut Atkinson (dalam Arifah *et al.*, 2020) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan sering kali digambarkan dengan istilah ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Dari berbagai

definisi yang diungkapkan oleh para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gejala kejiwaan negatif yang muncul akibat tekanan emosional atau fisik, menyebabkan perasaan atau emosi negatif seperti kegelisahan dan ketakutan.

b. Macam Macam Kecemasan

Menurut Suyantini (dalam Oktamarin *et al.*, 2022), terdapat tiga jenis kecemasan sebagai berikut:

- 1) Kecemasan yang muncul akibat perasaan berdosa atau bersalah. Contohnya, seseorang mungkin merasa cemas setelah melakukan tindakan yang bertentangan dengan hati nuraninya.
- 2) Kecemasan yang disebabkan oleh kesadaran akan bahaya yang mengancam.
- 3) Kecemasan yang tidak jelas, di mana rasa takut tidak sebanding dengan ancaman yang ada. Ketakutan ini sering kali terhadap benda atau situasi yang tidak berbahaya. Jika rasa takut menjadi berlebihan dan tidak beralasan, hal ini dapat dianggap sebagai patologis, yang dikenal sebagai fobia. sebuah ketakutan yang intens terhadap hal yang tidak diketahui penyebabnya.

Sementara itu, menurut Chomaria (dalam Oktamarin *et al.*, 2022), terdapat dua jenis kecemasan: kecemasan objektif, yang muncul ketika seseorang menyadari adanya bahaya yang mengancam, dan kecemasan yang tidak realistis (neurotis) yang berkaitan dengan perasaan moral dan rasa bersalah.

1) Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan ketika akan melakukan suatu aktivitas. GAD bisa mencakup berbagai aspek kehidupan. Menurut United Kingdom Mental Health Foundation, penderita GAD sering mengalami kegelisahan, ketakutan, perasaan 'on-edge', kesulitan berkonsentrasi, masalah tidur, ketegangan otot, dan mudah marah (Okta Marin *et al.*, 2022).

2) Gangguan Panik (Panic Disorder) adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan serangan panik berulang, yang merupakan periode ketakutan intens yang disertai gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, sesak nafas, berkeringat, gemetar, rasa tidak nyaman di dada, dan pusing. Penderita sering kali merasa cemas bahwa gejala ini menunjukkan adanya penyakit serius, seperti penyakit jantung, atau kehilangan kontrol, sehingga mereka cenderung menghindari situasi atau tempat tertentu untuk mencegah serangan panik. Penghindaran ini justru dapat memperburuk rasa takut dan kecemasan, menciptakan siklus kepanikan yang terus berlanjut.

c. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua kategori: fisik dan psikis. Menurut Wood dkk (dalam

Mukholil, 2020), gejala fisik yang terkait dengan kecemasan meliputi perasaan gelisah, nyeri otot, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, frekuensi buang air kecil yang meningkat, kesulitan dalam berkonsentrasi, tangan yang sering berkeringat, gangguan pada perut, jantung yang berdebar, dan sensasi tersumbat di tenggorokan.

Di sisi lain, gejala psikis termasuk ketakutan, pikiran yang tidak teratur, dan perasaan malang. Soemanto (dalam Mukholil, 2020) juga mencatat beberapa indikator fisik dalam kecemasan, seperti sakit kepala, sakit perut tanpa penyebab yang jelas, menggigit kuku, berkeringat, dan berbicara dengan tersendat. Sementara itu, indikator psikis yang muncul dalam kecemasan meliputi rasa kikuk, ketidakmampuan untuk diam, dan kebingungan.

d. Aspek-Aspek Kecemasan

Penelitian Annisa (dalam Nugraha, 2020) mengelompokkan kecemasan dalam tiga respon utama: perilaku, kognitif, dan afektif, sebagai berikut:

- 1) Perilaku, yang mencakup gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, melarikan diri dari masalah, kewaspadaan, dan ketegangan fisik.
- 2) Kognitif, yang ditandai dengan gangguan konsentrasi, kurangnya perhatian, mudah lupa, penurunan kreativitas,

penurunan produktivitas, kebingungan, kewaspadaan berlebihan, rasa takut kehilangan kendali, serta mimpi buruk.

- 3) Afektif, yang meliputi ketidak sabaran, ketegangan, kegelisahan, ketidaknyamanan, gugup, kewaspadaan, ketakutan, kekhawatiran, rasa mati rasa, perasaan bersalah, dan rasa malu.

e. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Beberapa individu yang mengalami kecemasan mungkin mengeluhkan rasa panas di wajah, berkeringat, bulu roma berdiri, dan gemetar. Selain itu, mereka juga bisa merasakan sakit atau mual di perut. Selama mengalami kecemasan, seseorang mungkin merasa tidak bisa berpikir atau bertindak dengan normal, sehingga merasa pikiran mereka kusut atau bingung (Ezra Addo Setiawan & Anniez Rachmawati Musslifah, 2023). Faktor faktor penyebab kecemasan antara lain (Okta Marin *et al.*, 2022):

- 1) Faktor Predisposisi

Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan asal mula kecemasan, antara lain:

- a) Teori Psikoanalitis

Dari sudut pandang psikoanalisis, kecemasan merupakan konflik emosional antara dua elemen kepribadian, yaitu Id dan Superego. Id mewakili dorongan naluri dan impuls primitif, sementara Superego

mencerminkan hati nurani yang dipengaruhi oleh norma budaya. Ego berfungsi untuk menengahi tuntutan dari kedua elemen yang bertentangan tersebut, dan fungsi kecemasan adalah untuk mengingatkan ego tentang adanya bahaya.

b) Teori Interpersonal

Menurut pandangan ini, kecemasan muncul dari rasa takut akan ketidaksetujuan dan penolakan dari orang lain. Kecemasan juga berkaitan dengan pengalaman trauma seperti perpisahan dan kehilangan, yang dapat menimbulkan kerentanan. Individu dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan yang parah.

c) Teori Perilaku.

Dari sudut pandang perilaku, kecemasan dianggap sebagai hasil dari frustrasi yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan. Beberapa ahli teori perilaku berpendapat bahwa kecemasan adalah dorongan yang dipelajari, muncul dari keinginan untuk menghindari rasa sakit. Ahli teori pembelajaran percaya bahwa individu yang sejak kecil terpapar pada ketakutan berlebihan lebih mungkin mengalami kecemasan di kemudian hari. Sementara itu, ahli teori konflik melihat kecemasan sebagai hasil dari pertentangan antara dua kepentingan yang berlawanan. Mereka meyakini adanya hubungan timbal

balik antara konflik dan kecemasan, di mana konflik menimbulkan kecemasan, dan kecemasan dapat meningkatkan perasaan tidak berdaya, yang pada gilirannya memperburuk konflik yang dirasakan.

2) Faktor Presipitasi

Stressor pencetus kecemasan dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal. Stressor ini dapat dikelompokkan dalam dua kategori:

- a) Ancaman terhadap integrasi fisik, yang mencakup disabilitas fisiologis yang mungkin terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- b) Ancaman terhadap sistem diri, yang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial individu.

3) Faktor Psikososial

Faktor-faktor seperti rendahnya harga diri, berkurangnya toleransi terhadap stres, dan kecenderungan untuk memiliki lokus kontrol eksternal dapat mempengaruhi kecemasan. Menurut Brunner dan Suddarth (dalam Oktamarin *et al.*, 2022), strategi koping dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan berlebihan, yang mencakup teknik seperti imajinasi, distraksi, dan berpikir positif.

Penelitian Faozi *et al.* (2023) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada individu, antara lain:

1) Lingkungan atau Kondisi Tempat Tinggal

Lingkungan di sekitar seseorang, termasuk keluarga, tetangga, dan rekan kerja, berperan penting dalam mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri dan orang lain. Pengalaman atau perilaku yang kurang menyenangkan dari orang-orang di sekitar dapat membuat individu merasa tidak nyaman, sehingga meningkatkan risiko gangguan kecemasan.

2) Tekanan Emosi

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang sering menekan perasaannya karena kesulitan dalam menemukan solusi untuk masalah emosionalnya. Hal ini sering terjadi ketika individu menahan rasa marah dan frustrasi dalam waktu yang cukup lama.

3) Fisik dan Pikiran

Keduanya saling berkaitan dan berinteraksi. Ketidakselarasan antara kondisi fisik dan pikiran dapat menyebabkan munculnya rasa kecemasan.

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berdasarkan penelitian dari (Siswanto & Aseta, 2021).

1) Faktor internal

a) Kesulitan dalam penyusunan tugas akhir Adapun kesulitan yang didapati dalam menyusun tugas akhir adalah :

- 1) Menyusun perumusan masalah
- 2) Mengkonsep isi skripsi
- 3) Memilih teknik penulisan, dan isi
- 4) Memilih metode penelitian yang digunakan
- 5) Mencari sumber data
- 6) Kesulitan dalam menuangkan tulisan ke naskah
- 7) skripsi.

b) Biaya pembuatan skripsi terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kondisi keluarga dengan ekonomi keluarga yang pas-pasan merasa terbebani.

c) Mahasiswa yang aktif dan terlena dalam kegiatan berorganisasi.

d) Rasa pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.

2) Faktor eksternal

Beberapa faktor eksternal antara lain :

- a) Birokrasi kampus, Yang termasuk dalam birokrasi kampus antara lain syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, sehingga mahasiswa harus membaca pikirannya untuk menyelesaikan penulisan skripsi yang sudah sangat menguras otak dan sekaligus menyelesaikan syarat-syarat kelulusan lain yang diterapkan di fakultas.
- b) Dosen pembimbing dan dosen penguji Penguji yang membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung.
- c) Kuliah sambil bekerja dan tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi.
- d) Deadline masa penulisan skripsi Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju. Ketatnya persaingan kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih nganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

g. Tingkat Kecemasan

Menurut Muyasaroh (dalam Amalia *et al.*, 2023), terdapat empat tingkat kecemasan:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan dapat memotivasi seseorang untuk belajar, serta mendorong pertumbuhan dan kreativitas. Tanda dan gejala yang muncul meliputi peningkatan persepsi dan perhatian, kewaspadaan, kesadaran terhadap stimulus internal dan eksternal, kemampuan mengatasi masalah secara efektif, serta peningkatan kemampuan belajar. Perubahan fisiologis yang mungkin terjadi termasuk kegelisahan, kesulitan tidur, hipersensitivitas terhadap suara, sementara tanda vital dan pupil tetap normal. Skala penilaian untuk kecemasan ringan adalah 14-20.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan pada tingkat ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga menghasilkan perhatian yang selektif. Respon fisiologis yang mungkin terjadi adalah napas pendek, peningkatan nadi dan tekanan darah, mulut kering, kegelisahan, dan konstipasi. Respon kognitif ditandai dengan penyempitan area persepsi, ketidakmampuan untuk menerima rangsangan luar, dan fokus pada hal yang menjadi perhatian. Skala penilaian untuk kecemasan sedang adalah 21-27.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, yang cenderung berfokus pada hal-hal yang detail dan spesifik, sehingga sulit untuk berpikir tentang hal lain. Semua perilaku diarahkan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala kecemasan berat mencakup persepsi yang sangat terbatas, fokus yang sempit, kesulitan berkonsentrasi, dan ketidakmampuan untuk belajar secara efektif. Individu pada tingkat ini mungkin mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, serta frekuensi buang air kecil atau besar yang meningkat. Secara emosional, individu mengalami ketakutan dan seluruh perhatian terfokus pada diri mereka sendiri. Skala penilaian untuk kecemasan berat adalah 28-42.

4) Panik

Pada tingkat panik, kecemasan terkait dengan perasaan terperangah, ketakutan, dan teror. Individu yang mengalami panik merasa kehilangan kendali dan tidak dapat melakukan apapun meskipun telah diarahkan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran rasional. Kecemasan ini tidak sesuai dengan kehidupan sehari-hari, dan jika berlangsung lama, dapat

menyebabkan kelelahan ekstrim atau bahkan kematian. Tanda dan gejala pada tingkat panik termasuk ketidakmampuan untuk fokus pada suatu kejadian. Skala penilaian untuk panik adalah 42-56.

h. Dampak Kecemasan

Dampak yang mungkin timbul karena kecemasan antara lain ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitif, tidak logis dan kesulitan tidur (Harlia *et al.*, 2023). Kecemasan yang berlebihan dan berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, antara lain:

- 1) Mengganggu sistem saraf pusat.
- 2) Kecemasan jangka panjang dapat menyebabkan otak melepaskan hormon secara berlebihan, yang meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala dan pusing.
- 3) Meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.
- 4) Gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung yang cepat, berdebar-debar, dan nyeri dada.
- 5) Menyebabkan masalah pencernaan.

i. Penatalaksanaan Kecemasan

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan pencegahan dan terapi Penatalaksanaan kecemasan dengan terapi (pragallapati *et al.*, 2021), meliputi (Muhammad A *et al.*, 2021) :

1) Menggunakan Aromaterapi

Aromaterapi adalah metode terapeutik yang memanfaatkan minyak esensial untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis seseorang. Minyak esensial memiliki berbagai efek farmakologis, termasuk sifat antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan stimulasi adrenal. Beberapa cara untuk melakukan aromaterapi meliputi penggunaan oil burner atau anglo pemanas, lilin aromaterapi, pijatan, penghidupan, berendam, dan pengolesan langsung pada kulit. Secara ilmiah, reaksi ini terjadi karena aroma yang dihirup mengirimkan sinyal tertentu ke bagian otak yang mengatur emosi.

2) Mengonsumsi Saffron

Saffron memberikan efek antidepresan dan memiliki efikasi manjur dan aman.

3) Terapi Musik

Terapi musik adalah metode pengobatan yang terjangkau dan non-invasif, yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi komplementer lainnya. Musik dapat membantu mengurangi rasa

sakit dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian dan mengurangi fokus individu pada rangsangan yang menimbulkan kecemasan.

4) Pemberian Terapi Expressive Writing

Terapi ini dapat meredakan kecemasan dengan cara mendorong individu untuk menuangkan perasaannya ke dalam tulisan tangan. Hal ini memungkinkan individu untuk mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki performa dan kepuasan hidup, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah masalah psikosomatis. Pennebaker dan Beal (dalam Muhammad A *et al.*, 2021) mendefinisikan Expressive Writing sebagai teknik sederhana yang mendorong individu untuk menulis secara bebas tentang pikiran dan perasaan yang terkait dengan stres penting yang mereka hadapi.

j. Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan

Cara paling efektif untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mengidentifikasi dan menghilangkan penyebabnya. Menurut Zakiah Daradjat (dalam Annisa & Afdhal, 2020), beberapa metode yang dapat diterapkan meliputi:

1) Pembelaan

Pembelaan merujuk pada usaha untuk memberikan alasan yang logis bagi tindakan yang sebenarnya tidak rasional. Tujuan

dari pembelaan ini bukan untuk mengubah tindakan yang tidak masuk akal menjadi logis, melainkan untuk mempertahankannya agar tampak wajar. Pembelaan ini lebih untuk meyakinkan diri sendiri, bukan orang lain, sehingga tindakan yang tidak dapat diterima tetap dalam batas yang diinginkan.

2) Proyeksi

Proyeksi adalah proses mengalihkan perasaan atau dorongan internal kepada orang lain, terutama untuk tindakan, pikiran, atau dorongan yang tidak rasional, sehingga tampak dapat diterima dan logis.

3) Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, di mana seseorang merasakan keterhubungan emosional dengan tindakan atau keberhasilan orang lain. Ketika melihat orang lain berhasil, ia merasa bahagia seolah-olah itu adalah pencapaiannya sendiri, dan merasa sedih jika melihat orang lain kecewa.

4) Disosiasi

Seharusnya, tindakan, pikiran, dan perasaan seseorang saling terkait. Namun, jika seseorang merasa tersakiti oleh tindakan orang lain, ia mungkin akan marah dan membalas secara setimpal. Keharmonisan ini dapat terganggu oleh pengalaman pahit di masa kecil.

5) Represi

Represi adalah proses menekan ingatan dan keinginan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Ini merupakan usaha untuk melindungi diri dari dorongan yang bertentangan dengan nilai-nilai pribadi, yang terjadi tanpa disadari.

6) Substitusi

Substitusi adalah metode pembelaan diri yang paling efektif dibandingkan cara lain yang tidak disadari saat menghadapi tantangan. Dalam substitusi, seseorang melakukan kegiatan yang berbeda dari tujuan asli yang lebih dapat diterima, berusaha meraih keberhasilan dalam hal tersebut.

2. Tingkat Religiusitas

a. Pengertian Religiusitas

Religiusitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti pengabdian terhadap agama (Umam, 2021). Seseorang dapat disebut religious jika mereka dapat mengetahui arti hidup serta aktivitas sehari-hari lebih baik daripada saat sebelumnya. Religiusitas tidak hanya diwujudkan dalam beribadah saja, namun juga melakukan aktivitas lain yang didorong dengan dasar agama. Bukan hanya aktivitas yang Nampak dan dapat dilihat mata, namun juga aktivitas yang tidak Nampak dan terjadi dalam hati seseorang. Karena itu religiusitas seseorang akan meliputi beberapa macam sisi atau dimensi (As'ad Isma, Victor Diwantara, 2023).

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah tingkat keyakinan individu dalam mematuhi aturan agama yang dianut dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks Islam, religiusitas berarti melaksanakan seluruh ketentuan yang diajarkan dalam agama Islam (As'ad Isma, Victor Diwantara, 2023) .

Artinya :“Wahai orang-orang yang beriman! Masuklah ke dalam Islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu ikuti langkah-langkah setan. Sungguh, ia musuh yang (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 208).

b. Aspek/Dimensi Religiusitas

Menurut Glock & Stark (dalam Falikah, 2021), religiusitas dipandang sebagai komitmen religious yang dimiliki oleh individu, terkait agama dan keyakinan, dan terlihat dari perilaku individu tersebut dalam melaksanakan ritual agama dan keyakinan iman yang dianut. Dimana pada teori tersebut dijelaskan ada lima macam dimensi keberagaman yaitu:

1) Dimensi Intelektual (Knowledge)

Merujuk pada harapan sosial bahwa individu religious memiliki pengetahuan tentang agama dan dapat menjelaskan pandangan mereka mengenai agama tersebut. Indikator umum untuk dimensi ini adalah seberapa sering seseorang merenungkan isu-isu keagamaan.

2) Dimensi Ideologi

Mengacu pada harapan sosial bahwa individu religious mempercayai eksistensi dan esensi kenyataan serta hubungan antara transenden dan manusia. Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana individu menerima dan meyakini dogma agamanya.

3) Dimensi Ritualistik (Practice)

Berkaitan dengan tingkat pelaksanaan kewajiban ritual agama oleh individu. Terdiri dari dua aspek: pelaksanaan publik, yang melibatkan Identifikasi partisipasi dalam komunitas keagamaan, dan pelaksanaan pribadi, di mana individu menjalankan ritual di ruang privat. Indikator di sini adalah frekuensi partisipasi dalam kegiatan keagamaan.

4) Dimensi Perasaan (Feeling)

Merujuk pada pengalaman individu yang dianggap sebagai komunikasi dengan Tuhan. Individu percaya bahwa peristiwa yang terjadi adalah tanda dari Tuhan, yang mempengaruhi mereka secara emosional, baik pengalaman positif maupun negatif.

5) Dimensi Konsekuensial

Menunjukkan bahwa individu religious bertindak sesuai dengan ajaran agama mereka. Dimensi ini menilai sejauh mana seseorang menjalankan perintah agama dan menjadikan

keyakinan religious sebagai pedoman dalam tindakan sehari-hari.

c. Indikator-Indikator Religiusitas

Pendapat tentang religiusitas yang dikemukakan oleh Najmudin & Syihabudin (dalam As'ad Isma, Victor Diwantara, 2023) menyatakan bahwa religiusitas dapat diukur melalui lima indikator, yaitu:

1) Keyakinan Ideologies

Setiap agama memiliki seperangkat kepercayaan yang diharapkan diikuti oleh para penganutnya. Dimensi ini mencakup keyakinan terhadap rukun iman, keesaan Tuhan, pembalasan di hari akhir, serta keyakinan terhadap hal-hal gaib yang diajarkan oleh agama.

2) Keagamaan

Dimensi ini menggambarkan tingkat kepatuhan seseorang dalam melaksanakan ibadah sesuai dengan perintah agamanya.

3) Pengalaman Religius

Aspek ini terlihat dari perilaku sosial individu, yang mencakup interaksi dengan lingkungan, seperti bersikap ramah kepada orang lain, memperjuangkan kebenaran dan keadilan, membantu sesama, serta menunjukkan disiplin dan penghargaan.

4) Pengetahuan Agama

Ini berkaitan dengan pemahaman seseorang terhadap ajaran agamanya. Pentingnya sumber ajaran agama, seperti Islam, agar religiusitas tidak sekadar menjadi atribut atau simbolisme superficialis.

5) Konsekuensi

Dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan kedekatan dengan Allah, kenikmatan saat beribadah, keyakinan pernah diselamatkan oleh-Nya, perasaan doa yang didengar, serta rasa syukur atas karunia yang diberikan dalam kehidupan.

d. Fungsi Religiusitas

Dalam aktivitas sehari-hari, seseorang akan melakukan sesuatu yang dilandasi oleh nilai yang terkandung dalam ajaran agamanya. Fungsi religiusitas bagi manusia erat kaitannya dengan fungsi agama. Agama merupakan kebutuhan emosional manusia dan merupakan kebutuhan alamiah. Adapun fungsi agama, meliputi (Falikah, 2021):

- 1) Fungsi Edukatif: Agama sebagai keyakinan seseorang memberikan ajaran yang harus diikuti, baik berupa perintah maupun larangan. Kedua aspek ini diarahkan agar individu dapat menjalankan ajaran tersebut, sehingga menjadi pribadi yang baik menurut agama yang dianut.

- 2) Fungsi Penyelamat : Ini merupakan tujuan utama dari memeluk suatu agama, karena setiap orang menginginkan keselamatan, baik dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat, yang merupakan keyakinan dalam setiap agama.
- 3) Fungsi Pendamai : Melalui agama, seseorang dapat menemukan kedamaian batin, terutama bagi mereka yang merasa bersalah atau berdosa. Rasa bersalah ini dapat dihapuskan ketika individu menjalankan ritual tertentu, seperti bertobat atau melakukan penebusan dosa.
- 4) Fungsi Kontrol Sosial: Penganut agama akan terikat pada ajaran yang dianut, baik secara individu maupun kelompok. Ajaran agama dianggap sebagai norma, sehingga agama berfungsi sebagai pengawasan sosial bagi individu dan masyarakat.
- 5) Fungsi Pemupuk Rasa Solidaritas: Penganut agama yang sama secara psikologis merasa terikat dalam satu kesatuan iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan memperkuat solidaritas di antara anggota kelompok maupun individu.
- 6) Fungsi Transformatif: Ajaran agama dapat mengubah kepribadian individu atau kelompok ke arah kehidupan baru yang sesuai dengan ajaran yang dianut. Perubahan ini seringkali mempengaruhi kesetiaan seseorang terhadap adat tertentu.
- 7) Fungsi Kreatif: Ajaran agama mendorong penganutnya untuk bekerja secara produktif, tidak hanya untuk kepentingan diri

sendiri, tetapi juga untuk orang lain. Penganut agama diajak untuk tidak hanya menjalani rutinitas, tetapi juga melakukan inovasi dan penemuan baru.

- 8) Fungsi Sublimatif: Ajaran agama mengangkat semua bentuk usaha manusia, baik yang bersifat religius maupun duniawi. Selama usaha tersebut tidak bertentangan dengan norma agama dan dilakukan dengan niat yang tulus untuk mencari ridho Tuhan, usaha itu dianggap sebagai ibadah.

e. Faktor-Faktor Religiusitas

Religiusitas individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar individu. Menurut Thouless (dalam), ada beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang, yaitu:

1) Pengaruh Pendidikan dan Tekanan Sosial

Berbagai pengaruh sosial, seperti pendidikan, tradisi, dan tekanan sosial, mempengaruhi religiusitas individu.

2) Faktor Pengalaman

Pengalaman, termasuk keindahan, konflik, dan emosi dalam ritual keagamaan, membentuk sikap religius individu. Pengalaman spiritual ini berdampak pada perilaku religiusnya.

3) Faktor Kebutuhan

Kebutuhan individu terbagi menjadi empat kategori: kebutuhan kasih sayang dan rasa aman, cinta, harga diri, serta kebutuhan yang muncul akibat ancaman kematian.

4) Faktor Intelektual

Faktor ini berkaitan dengan proses penalaran dan rasionalisasi individu dalam memahami ajaran agama dan fenomena yang terjadi di sekitarnya.

f. Religiusitas Menurut Perspektif Islam

Islam adalah agama yang bersifat rasional, praktis dan komprehensif. Syariat Islam bersifat sempurna, menyeluruh, lengkap dan syumul. Religiusitas menurut perspektif Islam adalah seluruh aspek kehidupan umat Islam sebagaimana dalam QS Al-Baqarah :208 yang artinya :

Wahai orang-orang yang beriman, masuklah ke dalam Islam (kedamaian) secara menyeluruh dan janganlah ikuti langkah-langkah setan! Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagimu.

Rumusan Glock dan Stark mengenai pembagian dimensi religiusitas menjadi lima dimensi, menurut Nashori Suroso (dalam Sayyidah *et al.*, 2022) memiliki kesesuaian dengan Islam. Keberagaman dalam Islam tidak hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, akan tetapi juga dalam aktivitas aktivitas lainnya

sebagai suatu sistem Islam yang mendorong pemeluknya beragama secara *kaffah* atau menyeluruh (Ananta & Dwinanda, 2024)

Penelitian Nashori Suroso (dalam Sayyidah *et al.*, 2022) menyatakan bahwa dimensi keyakinan dapat disejajarkan dengan aqidah, dimensi peribadatan disejajarkan dengan syariah dan dimensi pengamalan disejajarkan dengan akhlak, dimensi pengetahuan dengan ilmu dan dimensi pengalaman dengan ihsan. Secara komprehensif, religiusitas dalam perspektif Islam terdiri dari tiga dimensi dasar, yaitu Islam, Iman, Ihsan. Dalam buku Djamaludin Ancok yang ditulis oleh Anshari, ia menyatakan pada dasarnya Islam memiliki tiga bagian dimensi, yaitu akidah atau Islam, ibadah atau syariah, dan akhlak atau ihsan. Ketiga bagian tersebut memiliki hubungan atau keterkaitan antara satu sama lainnya. Akidah merupakan dasar atau sistem kepercayaan bagi ibadah (syariah) dan akhlak (Sayyidah *et al.*, 2022).

3. Hubungan Antara Religiusitas dan Tingkat Kecemasan

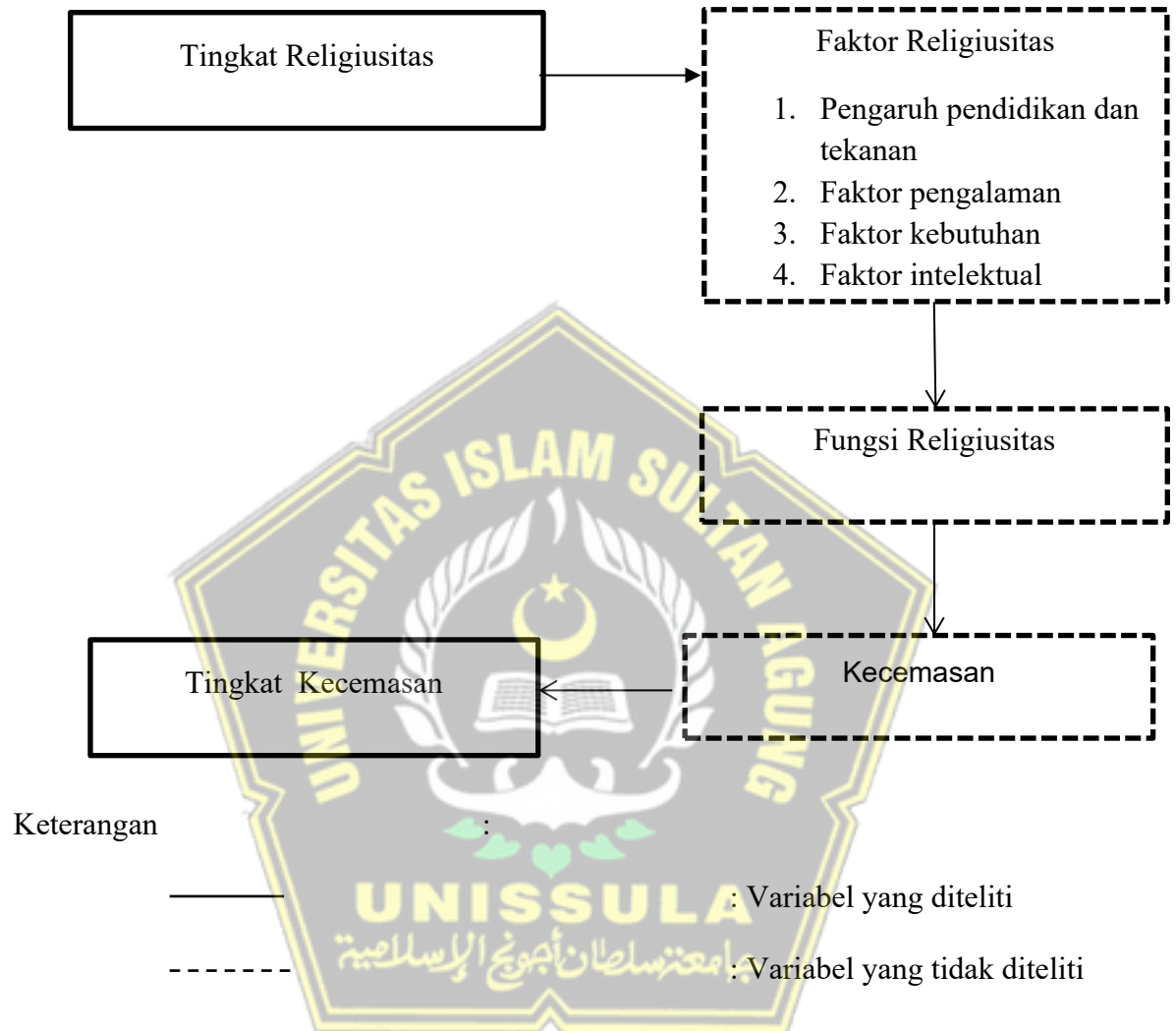
Agama memiliki pengaruh positif dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan kesehatan mental individu, dan mencegah stres berlebihan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hawari, yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi akan memiliki pedoman dan ketahanan emosional yang lebih baik untuk menghadapi kecemasan. Pengalaman beragama dapat meningkatkan kesejahteraan individu, sehingga mereka dapat terhindar dari stres,

kecemasan, dan depresi. Selain itu, religiusitas dapat menjadi jalur bagi individu untuk meraih rasa aman dan terbebas dari rasa takut serta kecemasan dalam menghadapi masalah hidup.

Individu yang memiliki religiusitas tinggi akan memiliki pedoman hidup dan ketahanan yang lebih baik. Agama juga dapat memperkuat jiwa seseorang yang sering ragu. Agama memberikan kepastian, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, mahasiswa dengan religiusitas tinggi cenderung tidak mudah mengalami kecemasan, sedangkan mahasiswa dengan religiusitas rendah lebih rentan terhadap kecemasan.



B. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori sebelumnya, dapat disimpulkan hipotesis berupa hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

Hipotesis pada penelitian ini yaitu:

1. Ha: adanya hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.
2. Ho: tidak ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah struktur yang menggambarkan hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka ini mencakup variabel yang diteliti serta variabel lainnya yang tidak diteliti, dan harus sesuai dengan tujuan penelitian. Diagram dalam kerangka konsep harus memperlihatkan hubungan antar variabel yang akan dianalisis. Selain itu, kerangka konsep memberikan informasi yang jelas bagi peneliti dalam menentukan desain penelitian (Anggreini, 2022). Berikut merupakan kerangka konsep.



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Ada Hubungan

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk atribut atau sifat dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai macam yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan sebuah keterangan

mengenai sesuatu tersebut, kemudian menarik kesimpulannya (Ardiyanto & Penangsang, 2022). Variabel pada penelitian ini dapat dibedakan berdasarkan hubungan antar variabel diantaranya yaitu:

1. *Variabel Independen (Bebas)*

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain, apabila variabel independen berubah maka dapat menyebabkan variabel lain berubah (Anggreini, 2022). Dalam penelitian ini, tingkat religiusitas sebagai variabel independen (bebas).

2. *Variabel Dependen (Terikat)*

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen, artinya variabel dependen berubah karena disebabkan oleh perubahan pada variabel independen (Anggreini, 2022). Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan sebagai variabel dependen (terikat).

C. **Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan yaitu dengan observasi yaitu menggunakan sebuah pendekatan cross sectional bentuk kuantitatif, yaitu dilakukan dengan tanpa adanya tindakan intervensi atau melakukan campur tangan pada responden, namun penelitian untuk mengetahui pada variabel bebas dan variabel terikat dimana peneliti melaksanakan pengukuran atau observasi yang difokuskan pada variabel terikat pada waktu yang sama (Sofya *et al.*, 2024).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada seluruh kelompok atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang ingin diteliti. Populasi bisa terdiri dari individu, objek, kejadian, atau apapun yang relevan dengan penelitian yang dilakukan (Asrulla *et al.*, 2023). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Teknologi Industri Unissula dengan jumlah populasi 150 mahasiswa. Terdiri dari : Prodi Elektro 28 mahasiswa, prodi Industri 51 mahasiswa dan Informatika 73 Mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan diambil sebagai sumber data serta dapat mewakili seluruh populasi atau sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Asrulla *et al.*, 2023). Sampel yang diambil dari penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik pendekatan *total sampling*.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan sampel diambil berdasarkan kriteria berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Teknologi Industri Unissula
- 2) Mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi.
- 3) Beragama islam

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang sedang cuti kuliah
- 2) Mahasiswa yang tidak menganut atau tidak memiliki keyakinan terhadap agama apa pun

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknologi Industri Unissula

2. Waktu Penelitian

Dilaksanakan saat bulan September sampai Oktober 2025.

F. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah kegiatan pengukuran variabel penelitian dilihat berdasarkan ciri – ciri spesifik yang tercermin dalam dimensi – dimensi atau indikator – indikator variabel penelitian (Polii *et al.*, 2023)

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Instrument	Kategori Skor/ Penilaian	Skala ukur
Tingkat Religiusitas	Religiusitas merupakan internalisasi (kepercayaan pada ajaran agama yang baik berasal dari dalam hati .atau ucapan terhadap nilai-nilai agama dalam diri seseorang	Kuesioner BMMRS (<i>Brief Multidimensional Measure Of Religious/Spirituality</i>)	Skor per item: • Item Favorable Sangat Setuju = 4 Setuju = 3 Tidak Setuju = 2 Sangat Setuju Tidak = 1 • Item Unfavorable Sangat Setuju = 1 Setuju = 2 Tidak Setuju = 3 Sangat Tidak Setuju = 4 Kategori Total Skor: 1. Skor religiusitas tinggi (>120) 2. Skor religiusitas sedang (40-120) 3. Skor religiusitas rendah (<40)	Ordinal
Tingkat Kecemasan	Kecemasan merupakan suatu keadaan sesaat pada diri individu dalam menghadapi situasi yang dirasakan sebagai kecenderungan yang relatif	Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z- SRAS)</i>	Skor per item: • Item Favorable Tidak Pernah = 4 Kadang-kadang = 3 Jarang = 2 Sering = 1 • Item Unfavorable Tidak Pernah = 1 Kadang-kadang = 2 Jarang = 3 Sering = 4 Kategori Total Skor: 1.Pada skor <45 Normal 2.Pada skor 45-59 Kecemasan Ringan 3.Pada skor 60-74 Kecemasan Sedang 4.Pada skor >75 Kecemasan Berat (panik)	Ordinal

G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian yang diartikan sebagai alat bantu merupakan sarana yang dapat diwujudkan dalam bentuk benda, misalnya angket, daftar cocok atau pedoman wawancara, lembar pengamatan atau panduan pengamatan, soal tes, skala sikap, dll (M. Sari, 2021). Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti di dalam menggunakan metode pengumpulan data. Pemilihan satu jenis metoda pengumpulan data kadang kadang dapat memerlukan lebih dari satu jenis instrumen. Sebaliknya satu jenis instrumen dapat digunakan untuk berbagai jenis metoda (M. Sari, 2021). Instrumen penelitiannya terdiri atas :

a. Kuesioner Data Demografi

Kuesioner data demografi digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi nama mahasiswa (inisial), jenis kelamin dan umur.

b. Kuesioner BMMRS (*Brief Multidimensional Religiousness/Spirituality Measure*)

Kuesioner yang disusun berdasarkan sumber dari *Brief Multidimensional Religiousness/Spirituality Measure* (BMMRS) of yang dikembangkan oleh Fetzer merupakan kuesioner baku yang digunakan untuk penelitian yang telah dimodifikasi oleh peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian (Ardhitaningrum *et al.*, 2022).

Instrumen ini mencakup pengalaman sehari-hari individu dalam aspek spiritual (daily spiritual experience), makna yang dirasakan dalam menjalani agama (meaning), nilai-nilai yang dipegang (value), keyakinan terhadap agama (beliefs), kemampuan memaafkan kesalahan orang lain (forgiveness), praktik agama secara pribadi (private religious support), penggunaan agama sebagai cara menghadapi tantangan (religious/spiritual coping), dukungan dari individu atau kelompok dalam beragama (religious support), sejarah keberagamaan individu (religious/spiritual history), serta keterlibatan dalam organisasi atau kegiatan keagamaan (organizational religiosity) (Cahyaningrum, 2020). Instrumen berisi 37 item pertanyaan.

Dengan menggunakan 4 kategori yaitu : pada kategori skor dengan sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), sangat tidak setuju (sts). Pada jumlah kategori skor terletak pada pernyataan sangat setuju itu skor 4 (baik sekali), setuju skor 3 (baik), tidak setuju skor 2 (kurang baik), sangat tidak setuju skor 1. Terdapat item dalam jumlah skor yaitu pada item unfavorable, penilaian maksimum terletak pernyataan dengan sangat tidak setuju(sts), serta terkecil penilaian terletak pada pernyataan sangat setuju (st). Pada skor diberi penilaian dan proporsi pada item yang sifatnya favorable dengan ketentuan yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Pada unit

pada sifatnya unfavorable diberi penilaian pada aturan yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

c. Kuesioner ZSA/SAS (Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS))

Bagian kedua merupakan pernyataan tingkat kecemasan. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tingkat kecemasan Zung Self- Rating Anxiety Scale (ZSAS) merupakan kuesioner baku dalam bahasa inggris yang dirancang oleh William WK Zung terdiri dari 20 item pernyataan dengan kategori (Andika, 2020)

Pada skala ini dituliskan ada 20 pernyataan yang pernyataannya mempunyai nilai 1 sampai 4 atau dalam kategori (1: tidak pernah mengalami, 2: kadang-kadang mengalami, 3: sebagian mengalami kecemasan, 4: selalu mengalami kecemasan). Pada kuesioner ini berjumlah 16 pertanyaan mengarah pada penambahan jumlah skor pada kuesioner ini sedangkan 4 pertanyaan mengarah pada penurunan kecemasan (Abdelmalek *et al.*, 2020).

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen dikatakan valid atau tidak valid dalam mengukur suatu variabel penelitian, misalnya pada kuesioner. Suatu instrumen dari kuesioner dikatakan valid bila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Sehingga dapat dikatakan

bahwa validitas berhubungan dengan “ketepatan” dengan alat ukur. Dengan instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid pula (Slamet & Wahyuningsih, 2022). Alat ukur penelitian dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dinyatakan tidak valid apabila r hitung $<$ r tabel.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner BMMRS (*Brief Multidimensional Measure Of Religious/spiritually*) untuk mengetahui tingkat religiusitas mahasiswa tingkat akhir. Dari hasil uji validitas menunjukkan koefisien dengan hasil yang signifikan 1,96. Pada instrumen penelitian ini dikatakan valid jika hasil uji validitas nilai r menunjukkan $\alpha > 0,6$. Untuk menentukan tingkat kecemasan, peneliti menggunakan kuesioner ZSA/SAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*). Instrumen ini telah diuji untuk validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan nilai r hitung untuk 20 pernyataan berada dalam rentang 0,392 hingga 0,888 sehingga dikatakan valid.

b. Uji reabilitas.

Uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang mempunyai indikator dari variabel atau konstruk. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Alat ukur dikatakan

reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali (Slamet & Wahyuningsih, 2022).

Suatu instrumen penelitian dikatakan dapat diandalkan (*reliable*) apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ (. Maka dari itu, kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut: Apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$, maka item pertanyaan dalam kuesioner dapat diandalkan (*reliable*). Apabila nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$, maka item pertanyaan dalam kuesioner tidak dapat diandalkan (*not reliable*).

Pada pengukuran tingkat religiusitas digunakan *Brief Multidimensional Measure Of Religiousness/Spirituality* (BMMRS). Hasil dari uji reliabilitas pada instrumen ini menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,940 sehingga dikatakan reliabel. Untuk mengukur tingkat kecemasan, digunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SRAS). Hasil uji reliabilitas yang diukur dengan *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai lebih besar dari 0,7 sehingga dinyatakan reliabel.

H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah sekumpulan informasi yang memberi kemungkinan kepada peneliti untuk menarik kesimpulan dan pengambilan Tindakan (Agama *et al.*, 2022).

1. Data Primer

Data primer diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden pada waktu penelitian yang sudah diminta persetujuannya.

Data dapat dikumpulkan dari tahap seperti:

- a. Peneliti akan meminta izin penelitian pada pihak akademik untuk melakukan penelitian di Fakultas teknologi Industri Unissula.
- b. Peneliti mendapatkan surat izin penelitian dari pihak akademik, kemudian peneliti menyerahkan surat permohonan izin penelitian dan proposal penelitian dari Fakultas Teknologi Industri Unissula dan meminta persetujuan dari orang tua untuk melakukan penelitian.
- c. Peneliti mendapatkan surat izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Teknologi Industri Unissula.
- d. Peneliti menghubungi responden secara online dan menjelaskan mengenai prosedur penelitian pada mahasiswa yang akan dijadikan responden.
- e. Peneliti memberikan kuesioner secara online, menjelaskan dan membantu mengisi kuesioner. Peneliti mengumpulkan dan melihat hasil kuesioner yang telah diisikan oleh responden.
- f. Peneliti kemudian mengolah dan menginterpretasikan data kuesioner dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden.

I. Analysis Data

1. Pengolahan Data

Data dalam penelitian kuantitatif adalah hasil pengukuran variabel yang menjadi fokus pengamatan. Variabel yang diukur mencerminkan gejala yang ingin diteliti. Data yang diperoleh bisa berupa data nominal, ordinal, interval, atau rasio. Pengolahan data merupakan proses untuk menyiapkan data dari setiap variabel penelitian agar siap untuk dianalisis. Proses ini mencakup pengeditan data, transformasi data (coding), dan penyajian data, sehingga diperoleh informasi yang lengkap dari masing-masing objek untuk setiap variabel yang diteliti (Pokhrel, 2024).

Terdapat beberapa tahap dalam pengolahan data yaitu :

a. *Editing Data* (Penyuntingan)

Peneliti memeriksa semua data yang dikumpulkan melalui kuesioner dan standar operasional.

b. *Coding* (Pengkodean)

Pengkodean dilakukan dalam komputer untuk mengkategorikan data agar dapat mempermudah dalam pengolahan data yang akan dimasukkan pada system.

c. *Skoring* (Penilaian)

Skoring dilakukan untuk menetapkan nilai skor pada kuesioner yang telah ditetapkan.

d. *Data Entry*

Memasukkan hasil data yang telah dilakukan setelah mengisi kuesioner dan memasukkan data kedalam system dan melakukan pengolahan pada data yang dimasukkan.

e. *Tabulasi Data*

Tabulasi data yaitu melakukan pengkategorian data dengan dengan cara memasukkan kedalam tabel sesuai dengan kriteria.

f. *Cleaning*

Memeriksa kembali kelengkapan data yang telah dimasukkan untuk diolah lebih lanjut.

2. Jenis Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat (Endarto, 2020).

a. *Analisis univariat*

Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel seperti umur, pendidikan, pekerjaan dan hasil dari variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku (Endarto, 2020). Pada analisis univariat ini diterapkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Teknologi Industri Unissula.

b. Analisis bivariat

Analisis ini dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik, dimana analisis statistik bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari peneliti yang dilakukan (Endarto, 2020). Pada penelitian yang dilakukan ini dengan menggunakan uji korelasi Somers'd dengan alasan variabelnya memiliki skala ordinal. Uji Somers'd dilakukan dengan menggunakan komputer. Hasilnya apabila $p \text{ value} > \alpha 0,05$ H_0 ditolak dan menyatakan tidak ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Teknologi Industri Unissula. tingkat kecemasan Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil dengan $p \text{ value} 0,01$ yang artinya H_a diterima serta dinyatakan ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Teknologi Industri Unissula.

J. Etika Penelitian

Seorang peneliti yang baik selalu menerapkan etika dalam penelitian ilmiah mereka, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara moral. Etika yang harus dipegang oleh peneliti meliputi: kejujuran, objektivitas, integritas, ketelitian, ketepatan, verifikasi, penghargaan, tanggung jawab sosial, kompetensi, dan kepatuhan hukum.

1. Kejujuran

Kejujuran mencakup kejujuran dalam mengumpulkan referensi, data, serta dalam melaksanakan metode dan prosedur penelitian. Peneliti harus jujur dalam melaporkan kekurangan atau kegagalan metode yang digunakan. Dalam komunikasi penelitian, penting untuk melaporkan data, hasil, dan prosedur secara akurat tanpa memalsukan atau memanipulasi informasi, serta tidak menipu rekan kerja, sponsor, atau masyarakat umum.

2. Objektivitas

Objektivitas adalah upaya untuk meminimalkan kesalahan atau bias dalam analisis penelitian. Penelitian harus dilakukan dengan objektivitas baik dalam karakteristik maupun prosedur. Hal ini dicapai melalui keterbukaan dan penggunaan teknik pengumpulan serta analisis data yang dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti perlu menghindari bias dalam analisis dan interpretasi data, serta mengungkapkan kepentingan pribadi atau finansial yang mungkin mempengaruhi penelitian.

3. Integritas

Integritas berhubungan dengan menjaga konsistensi antara pikiran dan tindakan selama proses penelitian. Peneliti harus menepati janji dan kesepakatan, serta bertindak dengan tulus dan konsisten.

4. Ketepatan

Ketepatan dalam penelitian berarti bahwa semua instrumen pengumpulan data harus memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai. Desain penelitian, pengambilan sampel, dan teknik analisis data harus dilakukan dengan tepat. Peneliti harus berhati-hati dan kritis dalam memeriksa pekerjaan mereka dan rekan-rekan mereka, serta membuat catatan yang baik tentang kegiatan penelitian.

5. Tanggung Jawab Sosial

Tanggung jawab sosial mencakup upaya untuk memastikan bahwa penelitian memberikan manfaat bagi masyarakat, meningkatkan taraf hidup, dan meringankan beban hidup masyarakat. Peneliti bertanggung jawab untuk mendampingi masyarakat yang ingin menerapkan hasil penelitian dan mempromosikan kebaikan sosial.

6. Kompetensi

Kompetensi berarti bahwa penelitian harus dilakukan oleh individu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan bidang ilmunya. Peneliti perlu menjaga dan meningkatkan kompetensi serta keahlian profesional melalui pendidikan dan pembelajaran sepanjang hayat.

7. Legalitas

Legalitas berkaitan dengan pemahaman dan kepatuhan terhadap peraturan institusi dan kebijakan pemerintah yang relevan dengan penelitian. Peneliti harus transparan dalam tujuan penelitian dan

pengambilan data, serta menjaga kerahasiaan ketika diperlukan untuk melindungi subjek penelitian. Persetujuan dan batasan yang jelas juga harus diperoleh untuk melindungi data responden.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknologi Industri Unissula dengan jumlah responden 150 mahasiswa, yang terdiri dari 26 mahasiswa Teknik Elektro, 51 mahasiswa Teknik Industri, dan 73 mahasiswa Teknik Informatika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi. Bab ini menjelaskan tentang analisis univariat yaitu terdiri jenis kelamin, umur, program studi, tingkat religiusitas, tingkat kecemasan pada mahasiswa. Sedangkan pada analisis bivariat adalah hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan.

A. Analisa Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, program studi, dan agama yang dianut oleh mahasiswa Fakultas Teknologi Industri Unissula. Analisis ini bertujuan untuk melihat hasil distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing variabel, yaitu variabel *independen* (tingkat religiusitas) dan variabel *dependen* (tingkat kecemasan).

Deskripsi karakteristik pada analisis univariat yaitu:

1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	42	28,0
Laki-laki	108	72,0
Total	150	100

Tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa responden paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 108 responden atau dengan persentase 72,0% sedangkan jenis kelamin responden paling sedikit adalah perempuan sebanyak 42 responden atau dengan persentase 28,0%.

2. Usia

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

T	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
a	21	141	94,0
	22	9	6,0
T	Total	150	100

Tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa responden paling banyak adalah responden dengan usia 21 tahun sebanyak 141 responden atau persentase 94,0%. Sedangkan usia responden paling sedikit adalah 22 tahun sebanyak 9 responden atau dengan persentase 6,0%.

3. Program Studi

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi berdasarkan program studi yang diampu responden Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Teknologi Industri Unissula pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

Program Studi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teknik Elektro	26	17,3
Teknik Industri	51	34,0
Teknik Informatika	73	48,7
Total	150	100

Tabel 4.3 didapatkan hasil responden terbanyak berasal dari Program Studi Teknik Informatika, yaitu sebanyak 73 responden atau dengan persentase 48,7%. Responden dari Program Studi Teknik Industri berjumlah 51 responden atau dengan persentase 34,0%, sedangkan responden paling sedikit berasal dari Program Studi Teknik Elektro, yaitu sebanyak 26 responden atau dengan persentase 17,3%

4. Tingkat Religiusitas

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat religiusitas responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

Program Studi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	16	10,7
Sedang	132	88,0
Rendah	2	1,3
Total	150	100

Tabel 4.4 didapatkan hasil responden dengan kategori rendah ada 2 responden atau dengan persentase 1,3%, kategori sedang ada 132 responden atau dengan persentase 88,0%, sedangkan kategori tinggi ada 16 responden atau dengan persentase 10,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori religiusitas sedang.

5. Tingkat Kecemasan

Tabel 4.5. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan responden Mahasiswa Muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

T	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
a	Normal	2	1,3
	Ringan	42	28,0
	Sedang	64	42,7
b	Berat	42	28,0
	Total	150	100

Tabel 4.5 didapatkan hasil dengan kategori normal ada 2 responden atau dengan persentase 1,3%, kategori ringan ada 42 responden atau dengan persentase 28,0% kategori sedang ada 64 responden atau dengan persentase 42,7% sedangkan kategori berat ada 42 responden atau dengan persentase 28,0%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang.

B. Analisis Bivariat

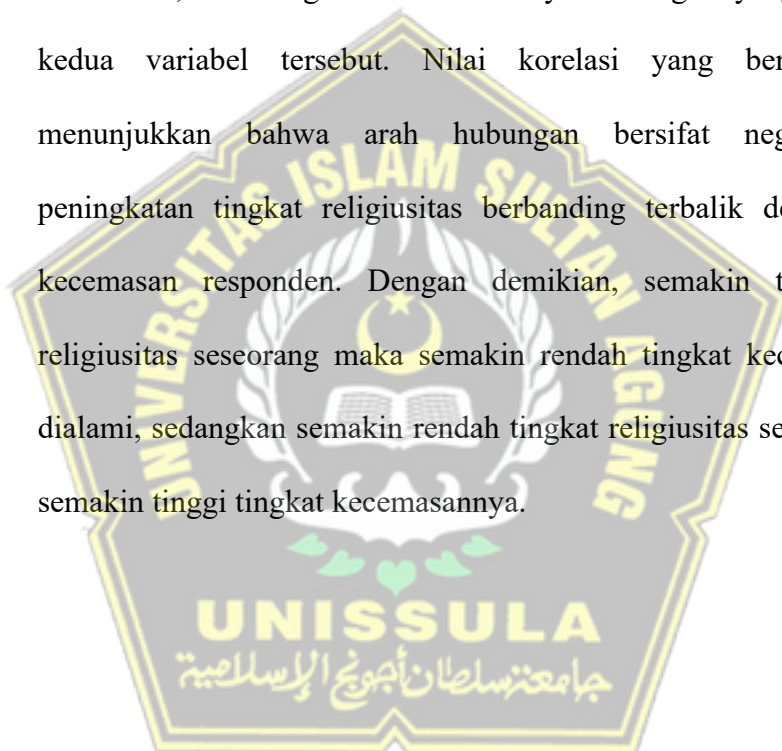
Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji somers'd karena kedua variabel menggunakan skala ordinal. Dengan itu uji somers'd digunakan untuk mengetahui tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi.

1. Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan

Tabel 4.6. Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan responden Mahasiswa muslim S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

Tingkat Religiusitas	Tingkat Kecemasan										r	ρ
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	0	0,0	0	0,0	5	3,3	11	7,3	16	10,7	0,607	0,001
Sedang	0	0,0	42	28,0	59	39,4	31	20,7	132	88,0		
Rendah	2	1,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	1,3		
Total	2	1,3	42	28,0	64	42,7	42	28,0	150	100		

Hasil uji korelasi Somers,d menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,607, dengan $p\ value = 0,001$ ($\rho\ value < 0,05$). Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan. Seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi akan mengalami tingkat kecemasan yang rendah. Nilai korelasi Somers'd sebesar -0,607 mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif, artinya peningkatan tingkat religiusitas berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan responden. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami, sedangkan semakin rendah tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.



BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan menjelaskan dari hasil penelitian tentang hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 150 responden. Pada bab ini juga akan membahas tentang keterbatasan peneliti dalam melaksanakan penelitian.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 108 responden atau dengan persentase 72,0% dibandingkan perempuan yang hanya sebanyak 42 responden atau dengan persentase 42,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa laki-laki. Dominasi ini dapat dijelaskan karena program studi teknik di Fakultas Teknologi Industri Unissula umumnya lebih diminati oleh laki-laki dibandingkan perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Merca *et al.* (2025) menunjukkan bahwa dari 120 responden, mayoritas merupakan mahasiswa laki-laki (66,7%), sedangkan mahasiswa perempuan hanya 33,3%. Temuan yang sejalan juga dikemukakan oleh Ardiyanto & Penangsang (2022), di mana mahasiswa laki-laki

mencapai 55,71%, sementara mahasiswa perempuan sebesar 44,29%. Kedua hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa bidang teknik di berbagai institusi pendidikan tinggi masih didominasi oleh mahasiswa laki-laki. Berdasarkan temuan ini, jenis kelamin berpotensi mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Khoirunnisa (2024) mengemukakan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun laki-laki mendominasi jumlah mahasiswa di bidang teknik, kelompok ini justru cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya pada tahap penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian A. Putri *et al.* (2025), diperoleh bahwa sebagian responden mengalami kecemasan sedang yang berkaitan dengan tingkat religiusitas, yaitu sebesar 36,7%.

Penelitian yang dilakukan oleh Ge & Dongzhi (2024) menjelaskan bahwa laki-laki cenderung memiliki bentuk religiusitas yang berfokus pada tanggung jawab sosial dan komitmen terhadap nilai moral serta spiritual. Partisipasi dalam aktivitas keagamaan, baik secara formal maupun sosial, berperan penting dalam membentuk kontrol diri dan pandangan positif terhadap tekanan akademik. Pola religiusitas tersebut berkontribusi pada peningkatan

ketahanan psikologis serta kemampuan pengendalian emosi saat menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian S. N. Putri & Ansyah (2024) juga memperlihatkan bahwa tingkat religiusitas yang kuat berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik, karena individu dengan keyakinan spiritual yang mendalam cenderung lebih mampu menstabilkan emosi dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dalam proses penyusunan skripsi.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi perbedaan respons individu terhadap tekanan akademik, di mana laki-laki cenderung menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi ketika menghadapi tuntutan akademik yang kompleks seperti penyusunan skripsi. Laki-laki sering mengalami tekanan internal yang lebih kuat untuk mempertahankan citra kompeten dan berhasil, sehingga lebih rentan merasakan ketegangan fisiologis, kekhawatiran berlebihan, serta kesulitan konsentrasi ketika dihadapkan pada tugas akhir (S. Rahmawati & others, 2024). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan menyimpan beban psikologis secara internal, berbeda dengan perempuan yang lebih sering mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial, sehingga perempuan relatif memiliki regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik (Farhane-Medina & others, 2022). Selain itu, variasi

religiusitas berdasarkan jenis kelamin juga turut mempengaruhi tingkat kecemasan. Laki-laki dengan keterlibatan religius yang tinggi diketahui memiliki kontrol diri dan ketahanan psikologis yang lebih baik sehingga lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan penyusunan skripsi (Simanungkalit, 2024).

Perbedaan jenis kelamin terbukti mempengaruhi cara individu beradaptasi terhadap tekanan selama proses penyusunan skripsi melalui aspek psikologis dan spiritual. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam orientasi religius dan cara mengelola tekanan, sehingga menunjukkan variasi strategi koping dalam menghadapi kecemasan. Selain itu, jenis kelamin juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan religiusitas, karena masing-masing memiliki karakter emosional dan spiritual yang berbeda dalam menghadapi tuntutan akademik.

b. Usia

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 141 responden dengan persentase (94,0%), sedangkan yang berusia 22 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase (6,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap dewasa awal.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Saraswati *et al.* (2021) yang melibatkan 162 responden dengan mayoritas berusia 21 tahun (94,4%) dan mengalami kecemasan tingkat sedang sebesar

74,7%. Penelitian Silviansyah (2023) juga memperlihatkan hasil serupa, di mana mayoritas mahasiswa berusia 21–23 tahun mengalami kecemasan sedang sebesar 64,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang berada pada rentang usia dewasa awal cenderung mengalami kecemasan pada tingkat sedang selama proses penyusunan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Tim Penulis JRPP (2023) menyatakan bahwa fase dewasa awal merupakan masa di mana individu mulai mandiri, bertanggung jawab terhadap kehidupan pribadi dan sosial, serta mampu menyelesaikan berbagai tugas moral. Seiring bertambahnya usia dan kedewasaan, seseorang menjadi lebih bijaksana dan siap menghadapi tekanan emosional. Umumnya sudah mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Selain itu, tingkat religiusitas yang tinggi membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara bijaksana, sehingga sebagian besar responden menunjukkan tingkat kecemasan sedang dalam proses penyusunan skripsi.

Usia merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan individu selama menghadapi tuntutan akademik, khususnya pada proses penyusunan skripsi. Fase dewasa awal menggambarkan tahap perkembangan ketika individu mulai memiliki kesiapan psikologis yang lebih matang dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun

penyusunan skripsi masih berpotensi menimbulkan kecemasan pada tingkat sedang. Pada fase ini, mahasiswa umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres akademik melalui kestabilan emosional dan kematangan berpikir yang berkembang. Tingkat religiusitas yang tinggi juga memperkuat kemampuan pengendalian diri, sehingga individu mampu mengelola kecemasan secara konstruktif dalam menghadapi proses penyusunan skripsi.

c. Program Studi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berasal dari tiga program studi di Fakultas Teknologi Industri Unissula, yaitu Teknik Elektro sebanyak 26 responden (17,3%), Teknik Industri sebanyak 51 responden (34,0%), dan Teknik Informatika sebanyak 73 responden (48,7%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa program studi Teknik Informatika memiliki jumlah responden terbanyak dibandingkan program studi lainnya. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berasal dari bidang ilmu yang menekankan pada penerapan teknologi dan analisis sistem yang kompleks.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Merca *et al.* (2025) yang mengemukakan bahwa mahasiswa dari program studi teknik memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari bidang non-teknik. Hal tersebut

disebabkan oleh beban akademik yang berat, keterbatasan waktu penyelesaian proyek akhir, serta tuntutan terhadap hasil penelitian yang berbasis eksperimental. Hasil serupa juga ditemukan oleh Pratiwi & Sari (2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswa teknik di Universitas Negeri Malang cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi selama proses penyusunan skripsi dibandingkan mahasiswa dari bidang non-teknik. Faktor penyebabnya meliputi kompleksitas penelitian berbasis teknologi dan ketergantungan terhadap dosen pembimbing dalam memastikan validitas rancangan maupun data teknis.

Stres akademik muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya. Berdasarkan konsep *cognitive appraisal*, individu akan menilai suatu situasi sebagai ancaman apabila tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melampaui kemampuan yang dimiliki. Penilaian tersebut menentukan tingkat stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Gao (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi, khususnya pada bidang studi yang menuntut ketepatan analisis dan kemampuan berpikir logis seperti teknik, memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan akademik. Tekanan tersebut meningkat seiring dengan padatnya tugas akademik, keterbatasan waktu, serta tanggung jawab

terhadap keberhasilan penelitian yang membutuhkan ketelitian dan konsistensi metodologis.

Karakteristik pembelajaran pada bidang teknik yang menekankan pada ketelitian, analisis sistematis, dan penyelesaian proyek berbasis eksperimen berkontribusi terhadap munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa. Kompleksitas beban akademik, tuntutan hasil penelitian yang valid, serta ekspektasi terhadap kemampuan teknis dan analitis menimbulkan tingkat kecemasan yang bervariasi antar mahasiswa. Situasi ini menunjukkan bahwa perbedaan karakteristik bidang keilmuan berperan dalam membentuk intensitas kecemasan akademik yang dialami mahasiswa muslim selama proses penyusunan skripsi.

d. Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian ini menggunakan instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SRAS) yang terdiri dari 20 pernyataan, menghasilkan distribusi sebagai berikut: kategori normal 1 responden (1,3 %), ringan 21 responden (28,0 %), sedang 37 responden (49,3 %), dan berat 16 responden (21,3 %). Mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang, menunjukkan bahwa tekanan akademik dalam penyusunan skripsi sudah terasa signifikan namun belum mencapai titik yang paling mengganggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rabbani *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir

cenderung mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi akibat tekanan akademik yang tinggi, keterbatasan waktu, serta tuntutan pencapaian hasil yang optimal, di mana kecemasan tersebut muncul sebagai respons adaptif terhadap beban akademik yang kompleks. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Amalia *et al.* (2023) pada mahasiswa program studi pendidikan profesi ners, yang melaporkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (46,7%) dan ringan (33,3%), yang dipengaruhi oleh kompleksitas proses penyusunan skripsi mulai dari perencanaan penelitian hingga konsultasi dengan dosen pembimbing. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Saraswati *et al.* (2021) menemukan bahwa 74,7% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 25,3% mengalami kecemasan ringan, menunjukkan bahwa tekanan penyusunan skripsi menuntut ketepatan waktu, kemampuan berpikir kritis, serta kekhawatiran terhadap risiko kegagalan akademik.

Kecemasan akademik merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kapasitas dirinya (Hidayati & Pratama, 2022). Kecemasan tingkat sedang ditandai dengan peningkatan kewaspadaan, ketegangan psikologis, serta aktivitas fisiologis yang masih berada dalam batas adaptif (Mukhlis & Rahmawati, 2021). Pada mahasiswa tingkat akhir, proses penyusunan tugas akhir dapat

memicu kecemasan karena adanya tuntutan berpikir kritis, kewajiban memenuhi standar akademik, dan ketidakpastian terhadap hasil penelitian (Susanti *et al.*, 2023). Beban akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, juga dapat menimbulkan kecemasan sedang sebagai bentuk respons adaptif yang mendorong peningkatan motivasi, kewaspadaan, serta upaya yang lebih terarah dalam menyelesaikan tugas akademik (Zahra & Widiastuti, 2024).

Kecemasan tingkat sedang yang dialami mahasiswa tingkat akhir merupakan kondisi yang umum dan dapat berfungsi secara adaptif dalam mendorong disiplin serta fokus selama penyusunan skripsi. Namun, apabila tekanan akademik tidak diimbangi dengan dukungan emosional, sosial, dan spiritual yang memadai, kecemasan tersebut berpotensi meningkat hingga menghambat konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan melalui dukungan lingkungan dan strategi regulasi emosi menjadi penting dalam menjaga keseimbangan psikologis selama proses penyusunan tugas akhir.

e. Tingkat Religiusitas

Penelitian ini menggunakan kuesioner (**BMMRS**) *Brief Multidimensional Measure Of Religiuos/spiritually*. yang terdiri dari 37 pernyataan pasien mengenai religiusitas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil dengan kategori rendah ada 2

responden atau dengan persentase 1,3%, kategori sedang ada 132 responden atau dengan persentase 88,0%, sedangkan kategori tinggi ada 16 responden atau dengan persentase 10,7%.

Hasil ini sejalan dengan temuan A. Sujadi & Bustami (2023) yang menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Pramono (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dan tingkat stres akademik, di mana mahasiswa dengan religiusitas tinggi lebih mampu menghadapi tantangan akademik. Sejalan dengan temuan tersebut, N. Assa'diy & Nahdah (2024) mengemukakan bahwa religiusitas memperkuat ketenangan batin, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan sikap optimistis dalam menghadapi tekanan.

Secara teoritis, religiusitas dapat dipahami sebagai mekanisme koping psikologis, di mana keyakinan dan praktik keagamaan digunakan untuk mengelola stres dan tekanan (Isikan, 2024). Hasil penelitian Hapsari (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas lebih tinggi memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, yang mengindikasikan kemampuan religiusitas dalam memperkuat ketahanan psikologis dan stabilitas emosional. Nilai-nilai spiritual yang terinternalisasi melalui religiusitas memungkinkan individu menghadapi situasi penuh tekanan,

termasuk tantangan akademik seperti penyusunan skripsi, dengan sikap yang lebih tenang, adaptif, dan mampu mempertahankan keseimbangan emosional.

Religiusitas memiliki peranan penting dalam mendukung mahasiswa tingkat akhir mengelola tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung menunjukkan pola pikir positif, perilaku adaptif, dan kemampuan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan akademik. Nilai-nilai spiritual yang tertanam juga berkontribusi terhadap pengendalian kecemasan, ketahanan emosional, serta penerapan strategi koping religius untuk menghadapi beban akademik yang kompleks, sehingga religiusitas berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang mendukung ketenangan dan stabilitas mental selama penyelesaian skripsi.

2. Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Somers'd, diperoleh nilai korelasi sebesar $-0,607$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat religiusitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknologi Industri Unissula. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami dalam proses penyusunan skripsi.

Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir merupakan reaksi emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menegangkan, seperti proses penyusunan skripsi yang menuntut ketelitian, tanggung jawab, dan kemampuan pengelolaan waktu yang baik (Zidane & Hafni, 2023). Kecemasan ini sering kali ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, serta kebingungan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung berfokus secara berlebihan pada kemungkinan kegagalan, yang mengakibatkan penyempitan lapang persepsi dan kesulitan dalam mengalihkan perhatian pada hal-hal yang lebih konstruktif (Setyoko & Siswoyo, 2024).

Perasaan takut tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, kekhawatiran terhadap hasil bimbingan dosen, serta ketidakpastian mengenai masa depan akademik menjadi faktor pencetus utama munculnya kecemasan (Setyoko & Siswoyo, 2023). Kondisi ini sesuai dengan teori Stuart (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul akibat adanya ancaman terhadap identitas diri, harga diri, maupun fungsi sosial individu. Ancaman tersebut dapat menimbulkan rasa ketidakberdayaan dan ketidakpastian yang berpotensi menghambat kemampuan berpikir rasional serta fokus mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Stuart, 2021).

Religiusitas memiliki peranan penting sebagai mekanisme koping yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Melalui aktivitas religius seperti doa, dzikir, dan keyakinan terhadap kekuasaan Tuhan, mahasiswa dapat menumbuhkan rasa tenang, optimisme, serta kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengalihkan fokus dari pikiran negatif menuju hal-hal yang lebih positif dan bermakna selama proses penyusunan skripsi (J. F. Sari & Haryati, 2023).

Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa religiusitas berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan akademik. Mahasiswa dengan religiusitas tinggi memiliki keyakinan spiritual yang kuat dan lebih mampu menyerahkan hasil usahanya kepada Tuhan, sehingga tekanan yang mereka hadapi dalam proses penyusunan skripsi dapat dikelola dengan lebih tenang. Hasil ini menguatkan hipotesis bahwa religiusitas bukan hanya aspek spiritual, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang penting dalam menekan gangguan kecemasan (Moore, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian E. Sujadi & Bustami (2023) yang melibatkan 80 mahasiswa tingkat akhir di Riau. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 60% responden dengan tingkat religiusitas sedang memiliki kecemasan akademik lebih rendah dibandingkan responden dengan religiusitas rendah. Penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas memiliki pengaruh signifikan dalam

mengendalikan tekanan psikologis yang muncul selama penyusunan tugas akhir.

Penelitian A. K. Putri & Hardiansyah (2024) yang melibatkan 100 responden juga memperkuat hasil ini. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan stres akademik, di mana mahasiswa dengan religiusitas tinggi memiliki kemampuan coping yang lebih baik dan lebih mampu mengontrol kecemasan selama menghadapi proses penyusunan skripsi.

Selaras dengan hasil tersebut, penelitian Assa'diy & Nahdah (2024) menunjukkan bahwa 68,5% responden dengan tingkat religiusitas tinggi mengalami kecemasan yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa religiusitas tinggi berperan dalam meningkatkan ketenangan batin, memperkuat rasa percaya diri, serta mendukung kemampuan berpikir positif mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi yang menuntut konsentrasi, ketekunan, dan pengelolaan emosi yang baik.

Penelitian lain oleh Rahmatullah & others (2024) juga menemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental pada dewasa muda Muslim di Indonesia. Individu yang memiliki religiusitas tinggi menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah karena mereka mampu menemukan makna dan tujuan hidup yang jelas, serta lebih mudah bersyukur dan menerima keadaan. Temuan ini memperkuat bahwa aspek religiusitas

dapat meningkatkan keseimbangan emosional mahasiswa selama menghadapi tekanan dalam penyusunan skripsi.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung pandangan Koenig (2022) yang menyatakan bahwa religiusitas memberikan sumber kekuatan dan ketenangan bagi individu melalui keyakinan dan praktik spiritual yang konsisten. Keyakinan terhadap kehadiran Tuhan dan doa yang teratur dapat memperkuat ketahanan psikologis, menumbuhkan rasa harapan, serta mengurangi kecemasan. Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi salah satu strategi koping yang efektif dalam menghadapi stres dan tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Dari perspektif psikologis, hubungan negatif antara religiusitas dan kecemasan dapat dipahami melalui kerangka intoleransi terhadap ketidakpastian. Sebagai contoh, penelitian Brown *et al.* (2023) menunjukkan bahwa kecemasan yang maladaptif sering muncul dari ketidakmampuan individu menghadapi ketidakpastian. Religiusitas memungkinkan individu mengubah persepsi terhadap ketidakpastian menjadi penerimaan dan keyakinan, yang dengan demikian berpotensi mengurangi kecemasan. Mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki harapan yang lebih stabil, ketenangan batin yang lebih kuat, dan lebih mampu memfokuskan perhatian pada aspek positif ketika menghadapi tantangan selama penyusunan skripsi.

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peranan penting dalam menekan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Keyakinan spiritual yang kuat membantu individu mengembangkan kemampuan coping positif, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Religiusitas berfungsi tidak hanya sebagai bentuk ketaatan spiritual, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang mampu menumbuhkan rasa optimisme, pengendalian diri, dan penerimaan terhadap ketidakpastian. Kondisi ini menggambarkan bahwa religiusitas berperan sebagai mekanisme protektif dalam mengendalikan kecemasan yang timbul selama mahasiswa menjalani proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknologi Industri Unissula. Tingkat religiusitas yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi tuntutan akademik. Religiusitas berperan penting dalam membentuk keseimbangan emosional dan ketahanan mental mahasiswa sehingga mereka mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif serta menjaga fokus dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.

3. Keterbatasan Penelitian

Pada pembuatan skripsi penelitian ini, masih ada beberapa ketidaksempurnaan yang tidak bisa terlaksana dan tidak dapat memenuhi sehingga menjadi kekurangan penelitian ini. Beberapa kekurangannya adalah sebagai berikut:

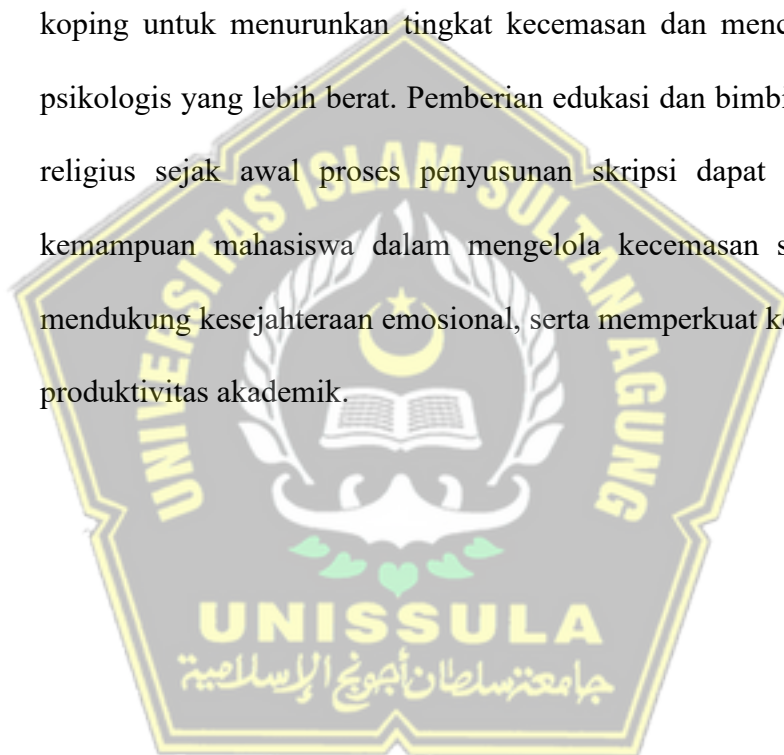
- a. Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan jumlah responden yang mengisi instrumen, di mana mahasiswa Program Studi Informatika sedang mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di luar kota pada periode pengumpulan data. Kondisi ini menyebabkan durasi pengumpulan data menjadi lebih lama hingga seluruh responden dapat berpartisipasi.
- b. Keterbatasan lainnya terletak pada proses pengumpulan data yang dilakukan secara daring (online). Kondisi tersebut menyebabkan peneliti harus melakukan pengingat (reminder) secara individual kepada setiap responden agar bersedia mengisi kuesioner. Hal ini memerlukan waktu yang lebih lama dan dapat mempengaruhi tingkat respons serta keakuratan waktu pengisian data oleh responden.

4. Implikasi Keperawatan

Berdasarkan temuan penelitian ini, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat, menjadi sangat penting dalam mengidentifikasi dan menilai tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tenaga

kesehatan dapat memberikan edukasi dan bimbingan terkait manajemen kecemasan, sehingga mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai strategi pencegahan, pengendalian, dan pengelolaan kecemasan.

Perawat diharapkan mampu menerapkan intervensi yang memanfaatkan pendekatan religiusitas sebagai salah satu mekanisme coping untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mencegah dampak psikologis yang lebih berat. Pemberian edukasi dan bimbingan berbasis religius sejak awal proses penyusunan skripsi dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola kecemasan secara efektif, mendukung kesejahteraan emosional, serta memperkuat konsentrasi dan produktivitas akademik.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan variasi berdasarkan usia, jenis kelamin, program studi, dan agama. Usia responden berada pada rentang 21 hingga 22 tahun yang termasuk kategori dewasa awal, yaitu masa produktif untuk menyelesaikan pendidikan tinggi. Mayoritas responden beragama Islam dan berasal dari program studi di Fakultas Teknologi Industri, meliputi Informatika, Elektro, dan Industri, dengan latar belakang akademik yang relatif serupa. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor usia, jenis kelamin, program studi, agama dan tingkat religiusitas dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi.
2. Tingkat religiusitas mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan masih menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Religiusitas berperan dalam menjaga ketenangan emosi, menumbuhkan sikap optimis, serta meningkatkan ketahanan psikologis, sehingga mampu membantu mahasiswa mengendalikan stres dan kecemasan selama proses penyusunan skripsi.

3. Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah merasakan tekanan akademik yang cukup signifikan selama proses penyusunan skripsi, namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan secara psikologis.
4. Terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki mahasiswa, maka kecemasan yang dirasakan cenderung lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis yang muncul selama penyusunan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat menyediakan dukungan psikologis dan spiritual bagi mahasiswa tingkat akhir, seperti kegiatan pembinaan mental, pelatihan manajemen stres, dan kajian keagamaan yang terstruktur. Kegiatan tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik sekaligus meningkatkan religiusitas dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi masyarakat, khususnya keluarga, agar lebih memahami pentingnya dukungan sosial dan spiritual bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Lingkungan sosial yang suportif akan membantu mahasiswa dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan religiusitas dan menerapkan strategi coping positif, seperti berdoa, berdzikir, dan berpikir positif, sebagai cara untuk mengelola kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, mahasiswa perlu menjaga komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing serta mengatur waktu secara efektif agar tekanan akademik dapat diminimalkan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variabel lain yang berhubungan, seperti dukungan sosial, self-efficacy, atau manajemen stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelmalek, S., Kadry, M., Elshafiee, E. A., Hamed, W., & Moussa, I. M. (2020). *Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. December*, 14–18. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019>
- Agama, P., Di, I., & Medan, M. A. N. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Agama Islam di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, 3(2), 147–153. <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Amrizal Naufaldi, M. R., Ulfa, M., & Mayasari, S. I. (2023). Hubungan Self Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKes Widyagama Husada Malang. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1), 85–95. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss1.689>
- Ananta, A. P., & Dwinanda, R. (2024). *RELIGIUSITAS DAN KESEHATAN MENTAL : JALAN MENUJU GENERASI YANG LEBIH SEHAT TANPA SELF-HARM*. 1(3), 1–9.
- Andika, R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144. <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/114>
- Anggreini, D. (2022). *metodologi penelitian kesehatan*. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2020). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Ardhita ningrum, L., Sulistyowati, E., & Martha Indria, D. (2022). Hubungan Spiritualitas Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Stadium 3 dan 4 di Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 10(2), 1–9.
- Aridiyanto, M. J., & Penangsang, P. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Koperasi (Studi Kasus : Koperasi Di Surabaya

- Utara). *JEB17: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 7(01), 27–40.
<https://doi.org/10.30996/jeb17.v7i01.6542>
- Arifah, N., Yakub, E., & Rosmawati. (2020). The Development Of Material About The Anxiety For Students Of Senior High School. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 5(1), 1–11.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/10886/10541>
- As'ad Isma, Victor Diwantara, I. P. S. (2023). *Pengaruh Pendapatan Dan Religiusitas Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada PT. Bhakti Idola Tama Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi)*. 1(6).
- Asrullah, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Assa'diy, A. A., & Nahdah, P. A. (2024). Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 18–23.
<https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/772%0Ahttps://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/download/772/689>
- Assa'diy, N., & Nahdah, S. (2024). Religiusitas dan Kecemasan Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(3), 15–24.
- Assa'diy, & Nahdah, R. (2024). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Ketenangan Batin dan Koping Akademik. *Jurnal Kajian Agama Dan Kesehatan Mental*, 2(3), 120–129. --
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2020). TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI PRODI PENJASKESREK FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Bagus Wicaksono, & Ratriana Yulastuti Endang Kusmiati. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Coins: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1603–1614. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109>
- Brown, Price, & Dombrovski. (2023). Anxiety as a Disorder of Uncertainty: Implications for Understanding Maladaptive Anxiety, Anxious Avoidance, and Exposure Therapy. *PubMed*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36869259/>

- Cahyaningrum, S. A. (2020). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Religiusitas Dengan Metode. (*Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 7(1), 49–61.
- Endarto, Y. (2020). Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Pencegahan Kejadian Leptospirosis Di Kota Bima Ntb. *Jurnal Delima Harapan*, 7(1), 24–30. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i1.92>
- Ezra Addo Setiawan, & Annie Rahmawati Mussafah. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92–101. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.326>
- Falikhah, T. Y. (2021). Comparative Study of The Concept of Religiosity in The Western and Islamic Perspective. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 9(2), 128–139. <https://doi.org/10.26555/almisbah.v9i2.5223>
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Qibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Farhane-Medina, A., & others. (2022). Gender Differences in Anxiety Response: Emotional and Physiological Mechanisms. *Psychiatry Research Open*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10450496/>
- Gao, X. (2023). *Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model*. June, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Ge, E., & Dongzhi, C. (2024). *Religiosity and gender bias structure social networks*. <https://doi.org/10.1017/ehs.2024.16>
- Hapsari, P. (2024). *Correlation Between Islamic Religiosity and Mental Well-Being in Students in the Perspective of Achieving Sustainable Development Goals (SDGs)*. 25(2), 363–374.
- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281–290.
- Hidayati, N., & Pratama, R. (2022). Academic Anxiety and its Determinants Among University Students. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 10(2), 134–142.
- Isikan, S. (2024). *ISLAMIC FAITH AS A SOURCE OF COPING WITH*. 62(1), 65–90. <https://doi.org/10.14421/ajis.2024.621.65-90>

- Koenig. (2022). The Effects of Religion on Physical and Mental Health. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/345908035_Is_Religion_Good_for_Your_Health_The_Effects_of_Religion_on_Physical_and_Mental_Health
- Merca, A. M., Silor, A. C., Labrada, L. H., & Sumalpong Jr, O. D. (2025). The Experiences of Male and Female Students of BET – Mechanical Engineering Technology, MSU-IIT, Iligan City: A Longitudinal Study. *International Journal of Research and Scientific Innovation, XII(VI)*, 1591–1601. <https://doi.org/10.51244/ijrsi.2025.120600134>
- Misran, R. N. (2021). The Role of Religiosity to Address the Mental Health Crisis of Students: A Study on Anxiety, Depression and Stress. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities, 29(4)*, XXXX--XXXX. https://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika_PAPERS/JSSH_Vol.29%284%29_Dec.2021/40_JSSH-8230-2021.pdf
- Moore, E. C. (2023). The Effects of Religiosity on College Students' Anxiety and Depression. *Digital Commons*.
<https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4379/>
- Muhammad A, D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., Andriani, A. P. D., Widyastuti, P. A., Suryani, D. S., Nur Azizah, P. F. S., & Yuniasih, D. (2021). Anxiety of Final Semester Students: Mini Review. *Ahmad Dahlan Medical Journal, 2(2)*, 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>
- Mukhlis, A., & Rahmawati, S. (2021). Moderate Anxiety Response in Higher Education Students: A Psychological Perspective. *International Journal of Mental Health and Education, 7(1)*, 55–67.
- Mukholil. (2020). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR. *Kecemasan Dalam Proses Belajar, 8*, 1–8.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology, 2(1)*, 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba, 1(02)*, 119–134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Pokhrel, S. (2024). PENGOLAHAN DATA. *Ayan, 15(1)*, 37–48.

- Polii, C. G., Naukoko, A. T., & Siwu, H. F. D. (2023). Pengaruh Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Tingkat Pengangguran Di Kota Tomohon. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 23(5), 13–24.
- pragholapati, A., Wulan Megawati, S., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi Re-Edukasi (Konseling) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesaria. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art2>
- Pramono, B. (2024). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Kesehatan Dan Pendidikan*, 6(1), 45–53. --
- Pratiwi, R., & Sari, D. (2024). Kecemasan Akademik Mahasiswa Teknik selama Penyusunan Skripsi di Universitas Negeri Malang. *Unpublished / Institutional Report*.
- Putri, A. K., & Hardiansyah, R. (2024). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 102–111. <https://doi.org/10.32528/jipt.v8i2.4985>
- Putri, A., & Kurniawan, D. (2024). Hubungan antara religiusitas dan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22711/>
- Putri, A., Nina, N., & Sulasdi, S. (2025). Hubungan Strategi Koping , Dukungan Sosial , Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok The Relationship Between Coping Strategies , Social Support , Religiosity And Anxiety Levels. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(3), 5655–5666. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Putri, S. N., & Ansyah, E. H. (2024). *The Relationship between Religiosity and Academic Stress in Psychology ' s Last Semester Students from Muhammadiyah University of Sidoarjo*. 8. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343416>
- Rabbani, D. H., Safitri, A., & Fitriyana, N. (2023). Facing the Pressure: The Dynamics of Anxiety Among Final-Year Students Working on Their Theses. *Psikoneo: Jurnal Psikologi Neo Humanistik*, 5(2), 114–123. <https://ocs.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/16449>
- Rahmatullah, F., & others. (2024). Religiusitas dan Kesehatan Mental Dewasa Muda Muslim di Indonesia. *Indonesian Journal of Psychology*, 11(2), 50–60.

- Rahmawati, N., & Dwijayanti, L. (2023). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Islam*, 5(2), 45–56. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3600012>
- Rahmawati, S., & others. (2024). Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/6124>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Safitri, A. D., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(03), 1383–1399. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1383-1399>
- Saraswati, N., Widiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara Religiusitas dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UIN FAST Bengkulu. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Sari, M. (2021). *Bahan-Bahan Perkuliahan Metodologi : Instrumen Penelitian*.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>
- Setyoko, R., & Siswoyo, E. (2023). Diagnosis of Student's Anxiety on Undergraduate Thesis Writing. *Jurnal Raden Wijaya State Buddhist College*.
- Setyoko, R., & Siswoyo, E. (2024). Diagnosis of Student's Anxiety on Undergraduate Thesis Writing at Raden Wijaya State Buddhist College. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 10(1), 23–31. <https://doi.org/10.53565/pssa.v10i1.1334>
- Silviansyah, H. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung (Unissula)*.

https://repository.unissula.ac.id/34078/2/30902000107_fullpdf.pdf

- Simanungkalit, M. (2024). Perbandingan Regulasi Emosi dan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Gender pada Mahasiswa. *UNAI International Scholars Conference Proceedings*, 112–120. <https://jurnal.unai.edu/index.php/isc/article/view/3442>
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 31–40. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>
- Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). *KAJIAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR BERDASARKAN VISUAL ANALOGUE SCALES*. 7(288), 173–186.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker. *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., Isnaini, M., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). *Metode Survey : Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif Survey Methods : Explanatory Survey and Cross Sectional in Quantitative Research*. 4(3), 1695–1708.
- Stuart, G. (2021). *Fundamentals of Mental Health Nursing*. Elsevier.
- Sujadi, A., & Bustami, R. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Riau. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 45–52.
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 12(1), 55–64. <https://doi.org/10.31004/jppi.v12i1.3487>
- Susanti, L., Putri, R., & Mahendra, Y. (2023). Academic Stress and Anxiety Levels Among Final-Year Students. *Indonesian Journal of Learning and Psychology*, 5(3), 201–210.
- Tim Penulis JRPP. (2023). Fase Dewasa Awal dan Kematangan Emosional: Kajian Psikologi Perkembangan. *Jurnal Riset Psikologi Dan Pendidikan (JRPP)*, 3(2), 101–110. <https://ejournal.unissula.ac.id/index.php/jrpp>
- Umam, R. N. (2021). Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi diri di Masa Pandemi Covid-19. *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 4(2), 148–164. <https://doi.org/10.20414/sangkep.v4i2.3558>

- Zahra, N., & Widiastuti, A. (2024). Adaptive Anxiety in Complex Academic Tasks: A Contemporary Review. *Journal of Behavioral Science and Education*, 12(1), 45–58.
- Zidane, A., & Hafni, M. (2023). The Effect of Mindfulness on Thesis Anxiety Among Psychology Students At The University of Medan Area. *International Journal of Islamic Education, Research and Multiculturalism (IJERM)*, 7(3).
<https://doi.org/10.47006/ijerm.v7i3.582>

