



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 3 April 2026, Hal 273-283

ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)

Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Muslim dalam Penyusunan Skripsi

Devi Karunia Risky^{1*}, Wahyu Endang Setyowati², Betie Febriana³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

email: devikarunia604@gmail.com¹

Article Info :

Received:
28-01-2026
Revised:
06-02-2026
Accepted:
15-02-2026

Abstract

Background: Final-year students generally face academic pressure that can trigger anxiety during the thesis writing process. Religiosity serves as a coping mechanism that is believed to reduce anxiety levels. This study was conducted to examine the relationship between religiosity levels and anxiety levels among students. Objective: To determine the relationship between religiosity levels and anxiety levels among students during the thesis writing process. Methods: This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 150 students, using a total sampling technique in which the entire population was included as the sample. Data were collected using a demographic questionnaire, the Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality (BMMRS), and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SRAS). Data analysis was performed using Somers' d correlation test. Results: The majority of respondents experienced moderate levels of anxiety. Bivariate analysis showed a significant relationship between religiosity levels and anxiety levels among students (p -value = 0.001), indicating that higher religiosity levels were associated with lower anxiety levels. Conclusion: There is a significant relationship between religiosity levels and anxiety levels among students during the thesis writing process. Religiosity plays an effective role as a coping mechanism in helping students manage psychological pressure related to academic demands.

Keywords: *Religiosity, Academic Anxiety, Final-Year Students, Thesis Writing, Mental Health.*

Abstrak

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. 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, 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 (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 Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Penyusunan Skripsi, Kesehatan Mental.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir di berbagai sistem pendidikan tinggi global saat ini beroperasi dalam lanskap akademik yang semakin kompetitif dan terdigitalisasi, di mana penyusunan skripsi bukan sekadar tugas administratif, melainkan arena evaluasi kapasitas kognitif, regulasi emosi, dan ketahanan psikologis yang kompleks, sehingga kecemasan akademik muncul sebagai fenomena kesehatan mental yang mendapat perhatian serius dalam literatur kesehatan dan psikologi pendidikan. Peningkatan intensitas tuntutan performa akademik, ekspektasi institusional, serta tekanan sosial untuk

menyelesaikan studi tepat waktu membentuk ekosistem stres yang berlapis, yang dalam konteks global telah dikaitkan dengan burnout, disfungsi regulasi emosi, dan penurunan kesejahteraan subjektif mahasiswa (Gao, 2023). Kerangka kesehatan mental kontemporer menempatkan kecemasan akademik sebagai respons adaptif yang dapat berubah menjadi maladaptif ketika individu tidak memiliki sumber daya psikososial yang memadai, termasuk dimensi spiritual dan religius yang diakui sebagai determinan kesehatan mental dalam pendekatan biopsikososial-spiritual (Koenig, 2022). Dinamika ini menjadi semakin relevan pada mahasiswa Muslim yang menjalani proses skripsi dalam konteks budaya dan religius yang memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari ujian personal dan spiritual, sehingga membuka ruang analisis mengenai bagaimana religiusitas beroperasi sebagai mekanisme protektif terhadap kecemasan dalam setting akademik modern.

Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa kecemasan dalam penyusunan skripsi berkorelasi dengan variabel psikologis seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan strategi koping, namun temuan-temuan tersebut memperlihatkan spektrum hubungan yang tidak selalu linear dan menuntut pembacaan kritis terhadap mekanisme yang mendasarinya. Studi pada mahasiswa tingkat akhir melaporkan bahwa efikasi diri yang rendah berkaitan dengan peningkatan kecemasan skripsi, yang mengindikasikan peran persepsi kompetensi dalam memediasi respons emosional terhadap tuntutan akademik (Amrizal Naufalda et al., 2023; Saraswati et al., 2021). Penelitian lain menekankan pentingnya dukungan keluarga sebagai buffer psikologis yang menurunkan intensitas kecemasan, namun efeknya sangat bergantung pada kualitas interaksi dan persepsi individu terhadap dukungan tersebut (Bagus Wicaksono & Kusumiati, 2024). Kajian dinamika kecemasan mahasiswa tingkat akhir menggambarkan bahwa tekanan skripsi bersifat multifaktorial, melibatkan konflik internal, ketidakpastian akademik, serta ekspektasi sosial yang saling berinteraksi (Rabbani et al., 2025; Sitorus & Simbolon, 2023). Intervensi berbasis mindfulness juga terbukti menurunkan kecemasan skripsi, yang memperkuat argumen bahwa regulasi atensi dan kesadaran diri berperan penting dalam pengelolaan stres akademik (Zidane & Hafni, 2023). Sintesis kritis atas temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun berbagai faktor protektif telah diidentifikasi, dimensi religiusitas sebagai sumber makna dan kerangka interpretasi stres belum diintegrasikan secara sistematis dalam model kecemasan akademik mahasiswa skripsi.

Literatur mengenai religiusitas dan kesehatan mental memperlihatkan hubungan protektif yang menjanjikan, namun masih menyisakan inkonsistensi konseptual dan keterbatasan metodologis yang signifikan ketika diaplikasikan pada konteks kecemasan akademik spesifik. Religiusitas telah dikaitkan dengan penurunan stres akademik dan peningkatan kapasitas koping melalui internalisasi nilai, praktik ibadah, dan dukungan komunitas spiritual (Putri & Hardiansyah, 2024; Sari & Haryati, 2023). Kerangka teoritik kesehatan mental berbasis religius menekankan bahwa keyakinan spiritual dapat membentuk appraisal kognitif terhadap stres, sehingga individu menafsirkan tekanan sebagai peluang pertumbuhan, bukan ancaman semata (Koenig, 2022). Masalah metodologis muncul karena banyak studi menggunakan desain korelasional sederhana dengan instrumen religiusitas yang heterogen, sehingga membatasi generalisasi dan komparabilitas hasil, sementara sebagian penelitian gagal membedakan antara dimensi religiusitas intrinsik dan ekstrinsik yang memiliki implikasi psikologis berbeda (Gao, 2023). Keterbatasan empiris juga terlihat pada kurangnya fokus pada populasi mahasiswa Muslim yang sedang menyusun skripsi sebagai situasi stres yang sangat spesifik, sehingga hubungan religiusitas dan kecemasan akademik masih bersifat inferensial dan belum teruji secara kontekstual (Rabbani et al., 2025).

Urgensi ilmiah untuk menjembatani celah tersebut berakar pada meningkatnya prevalensi kecemasan akademik yang berdampak langsung pada performa studi, keterlambatan kelulusan, dan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang, sehingga intervensi berbasis bukti yang sensitif terhadap konteks budaya dan religius menjadi kebutuhan strategis dalam layanan kesehatan mahasiswa. Kecemasan skripsi yang tidak tertangani terbukti mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan hubungan akademik dengan pembimbing, yang pada akhirnya memperpanjang siklus stres dan menurunkan kualitas pengalaman belajar (Sitorus & Simbolon, 2023; Amrizal Naufalda et al., 2023). Pendekatan yang hanya menekankan aspek kognitif-behavioral berisiko mengabaikan sumber daya internal mahasiswa Muslim yang berakar pada praktik religius, padahal literatur menunjukkan bahwa religiusitas dapat memperkuat koping dan resiliensi psikologis (Sari & Haryati, 2023; Koenig, 2022). Kebutuhan praktis di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia semakin menonjol mengingat temuan bahwa dukungan sosial dan faktor psikologis saja belum cukup menjelaskan variasi kecemasan skripsi,

sehingga eksplorasi religiusitas sebagai variabel kesehatan mental memiliki implikasi langsung bagi pengembangan program promotif dan preventif berbasis kampus (Bagus Wicaksono & Kusumiati, 2024; Putri & Hardiansyah, 2024).

Posisi riset ini ditempatkan pada persilangan antara psikologi kesehatan, studi religiusitas, dan kesehatan mental mahasiswa, dengan fokus spesifik pada populasi mahasiswa Muslim yang sedang menyusun skripsi sebagai konteks stres akademik yang intens dan bermakna secara eksistensial. Sintesis literatur menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya cenderung memeriksa variabel psikologis secara terpisah, seperti efikasi diri, mindfulness, atau dukungan sosial, tanpa membangun model yang secara eksplisit mengintegrasikan religiusitas sebagai determinan kesehatan mental dalam situasi akademik berisiko tinggi (Saraswati et al., 2021; Zidane & Hafni, 2023). Pendekatan yang diusulkan dalam penelitian ini memposisikan religiusitas bukan sekadar atribut personal, melainkan sistem makna yang memengaruhi appraisal stres, regulasi emosi, dan perilaku koping selama proses penyusunan skripsi, sejalan dengan temuan dinamika kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang menekankan kompleksitas interaksi faktor internal dan eksternal (Rabbani et al., 2025; Gao, 2023). Kerangka ini memperluas diskursus kesehatan mental mahasiswa dengan memasukkan dimensi spiritual sebagai variabel analitis yang terukur dan relevan secara klinis maupun edukasional (Koenig, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Muslim dalam penyusunan skripsi melalui desain yang memungkinkan pengujian empiris terhadap peran religiusitas sebagai faktor protektif dalam konteks stres akademik yang spesifik. Kontribusi teoretis yang diharapkan terletak pada penguatan model kesehatan mental mahasiswa yang mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai komponen regulasi psikologis, sementara kontribusi metodologis diarahkan pada penyediaan bukti kontekstual yang dapat memperkaya pengembangan instrumen dan intervensi berbasis kampus. Hasil penelitian ini diharapkan memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikospiritual dalam menghadapi kecemasan akademik serta menyediakan landasan ilmiah bagi strategi promotif kesehatan mental yang lebih sensitif terhadap nilai religius mahasiswa Muslim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat religiusitas, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknologi Industri Unissula. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang terdiri dari Program Studi Teknik Elektro sebanyak 28 responden, Teknik Industri sebanyak 51 responden, dan Informatika sebanyak 73 responden. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif Fakultas Teknologi Industri Unissula, dan (2) mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Adapun kriteria eksklusinya yaitu (1) mahasiswa yang sedang mengambil cuti studi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner data demografis (jenis kelamin, usia, program studi), BMMRS (*Brief Multidimensional Religiousness/Spirituality Measure*) dan ZSA/SAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)). BMMRS terdiri dari 37 item pernyataan dengan skala Likert 1-4, dengan interpretasi skor : tinggi (>120), sedang (40-120), dan rendah (<40). Instrumen BMMRS memiliki validitas sebesar 1,96 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,940. ZSA/SAS terdiri dari 20 item pertanyaan dengan skala 1-4, dengan interpretasi skor: ringan (20-44), sedang (45-59), berat (60-74), dan panik (75-80). Instrumen ZSA/SAS memiliki validitas dengan nilai korelasi 0,392-0,888 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,865.

Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2025 di Fakultas Teknologi Industri Unissula dengan menyebarkan link Google Form yang berisi kuesioner kepada mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, processing data menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27, dan cleaning data. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat religiusitas, dan tingkat kecemasan, serta analisis bivariat menggunakan uji Somers'd dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,001$ untuk menganalisis hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian yang meliputi informed consent, menghormati subjek penelitian (respect for persons), memberikan manfaat (beneficence), tidak membahayakan (non-maleficence), dan keadilan (justice).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Mahasiswa 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

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 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%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Mahasiswa S1 Fakultas X pada Bulan September-Oktober 2025 (n=150)

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

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 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%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Program Studi yang Diampu Responden Mahasiswa S1 Fakultas X 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

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 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%.

Tingkat Religiusitas dan Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Religiusitas Responden Mahasiswa S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

Program Studi	Frekuensi	Persentase
---------------	-----------	------------

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

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 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.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Responden Mahasiswa S1 Fakultas X pada Bulan September-Oktober 2025 (n=150)

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

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel 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.

Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 6. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Responden Mahasiswa S1 Fakultas X pada bulan September-Oktober 2025 (n=150)

Tingkat Religiusitas	Tingkat Kecemasan										r	p
	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		

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Hasil uji korelasi Somers,d menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,607, dengan $p\ value = 0,001$ ($p\ value < 0,05$). 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. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami, sedangkan semakin rendah tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Tingkat Religiusitas Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Pengukuran religiusitas pada penelitian ini menggunakan kuesioner BMMRS yang memetakan dimensi praktik, keyakinan, dan pengalaman spiritual sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai keterlibatan religius mahasiswa, sebagaimana kerangka konseptual religiusitas dan kesehatan mental dijelaskan oleh Koenig (2022). Distribusi data menunjukkan bahwa 132 responden (88,0%) berada pada kategori religiusitas sedang, 16 responden (10,7%) berada pada kategori tinggi, dan hanya 2 responden (1,3%) berada pada kategori rendah, yang menandakan mayoritas mahasiswa mempertahankan praktik religius yang relatif stabil selama penyusunan skripsi, sejalan dengan temuan Putri dan Hardiansyah (2024) mengenai peran religiusitas dalam pengelolaan stres akademik. Pola dominasi kategori sedang menggambarkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai sistem nilai yang terinternalisasi tanpa harus selalu tampil dalam bentuk ritual intensif, sebagaimana relasi antara religiusitas dan regulasi emosi juga dicatat oleh Koenig (2022). Profil ini memperlihatkan bahwa religiusitas bukan sekadar atribut personal, melainkan mekanisme adaptif yang menyertai tuntutan akademik tingkat akhir, sebagaimana ditegaskan oleh Putri dan Hardiansyah (2024).

Karakter religiusitas sedang hingga tinggi pada mayoritas responden mencerminkan kapasitas spiritual yang cukup untuk menopang stabilitas emosional selama tekanan akademik, sebagaimana hubungan religiusitas dan penurunan stres ditunjukkan oleh Rizdanti dan Akbar (2022). Distribusi ini memperlihatkan bahwa praktik religius harian berperan sebagai sumber makna dan kontrol diri ketika mahasiswa menghadapi ketidakpastian penyelesaian skripsi, sejalan dengan pengamatan Yulianti, Mulyani, dan Hairina (2021) mengenai religiusitas sebagai protektor kecemasan. Keterlibatan religius yang konsisten menciptakan rasa keterhubungan transendental yang memperkuat optimisme akademik, sebagaimana kerangka religius-psikologis dijelaskan oleh Rizdanti dan Akbar (2022). Stabilitas ini menunjukkan bahwa religiusitas menjadi fondasi psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan afektif selama fase akademik yang menuntut, sebagaimana didukung oleh Yulianti, Mulyani, dan Hairina (2021).

Religiusitas mahasiswa juga beririsan dengan efikasi diri yang berperan dalam mengendalikan kecemasan penyusunan skripsi, sebagaimana hubungan antara keyakinan diri dan kecemasan akademik dijelaskan oleh Amrizal Naufalda, Ulfa, dan Mayasari (2023). Tingginya proporsi religiusitas sedang memberi indikasi bahwa mahasiswa memiliki kerangka makna internal yang memperkuat persepsi kompetensi personal, selaras dengan temuan Saraswati, Dwidiyanti, Santoso, dan Wijayanti (2021) mengenai efikasi diri dan kecemasan skripsi. Integrasi antara praktik religius dan keyakinan kemampuan diri menciptakan regulasi kognitif yang lebih adaptif saat menghadapi hambatan akademik, sebagaimana dianalisis oleh Amrizal Naufalda, Ulfa, dan Mayasari (2023). Dinamika ini memperlihatkan bahwa religiusitas tidak berdiri terpisah dari faktor psikologis lain, melainkan bekerja sinergis dalam mengurangi tekanan penyusunan tugas akhir, sebagaimana dikemukakan Saraswati, Dwidiyanti, Santoso, dan Wijayanti (2021).

Dimensi religiusitas juga berperan sebagai strategi koping yang memperkaya cara mahasiswa menafsirkan stres akademik, sebagaimana hubungan religiusitas dan coping stres ditunjukkan oleh Sari dan Haryati (2023). Proporsi religiusitas sedang yang dominan menunjukkan adanya penggunaan strategi spiritual seperti doa, refleksi diri, dan penerimaan sebagai bagian dari manajemen kecemasan, sejalan dengan temuan Melanda dan Ningsih (2023) tentang religiusitas dan kecemasan masa depan. Mekanisme koping religius membantu mahasiswa merekonstruksi tekanan skripsi sebagai tantangan yang bermakna, sebagaimana dijelaskan oleh Sari dan Haryati (2023). Pola ini memperkuat pandangan bahwa religiusitas berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memperluas kapasitas adaptasi individu, sebagaimana diuraikan Melanda dan Ningsih (2023).

Kondisi religiusitas mahasiswa perlu dibaca bersamaan dengan dinamika kecemasan akademik yang umum terjadi pada fase akhir studi, sebagaimana fenomena kecemasan skripsi dijelaskan oleh Rabbani, Safitri, dan Fitriyana (2025). Mayoritas responden yang berada pada tingkat religiusitas sedang menunjukkan kecenderungan memiliki toleransi stres yang lebih baik, sejalan dengan pengukuran kecemasan akademik yang dilaporkan oleh Sitorus dan Simbolon (2023). Hubungan ini menegaskan bahwa praktik religius yang stabil berkorelasi dengan persepsi ancaman yang lebih terkendali selama pengerjaan skripsi, sebagaimana dipaparkan Rabbani, Safitri, dan Fitriyana (2025). Penguatan regulasi emosional melalui religiusitas membantu mahasiswa mempertahankan fokus akademik, sebagaimana diindikasikan oleh Sitorus dan Simbolon (2023).

Tekanan akademik yang berpotensi menimbulkan burnout dapat dimitigasi melalui sumber daya psikologis termasuk religiusitas, sebagaimana model stres akademik remaja dijelaskan oleh Gao (2023). Distribusi religiusitas sedang pada penelitian ini mencerminkan adanya perlindungan psikologis yang menahan eskalasi kecemasan menjadi kelelahan mental, selaras dengan temuan Mansur, Maulidia, dan Mumpuni (2022) tentang kecemasan dan penundaan skripsi. Religiusitas memberi kerangka interpretatif yang menurunkan persepsi kegagalan sebagai ancaman permanen, sebagaimana analisis Gao (2023) mengenai regulasi stres. Stabilitas emosi yang dihasilkan mendukung keberlanjutan usaha akademik mahasiswa, sebagaimana dikaitkan dengan dinamika kecemasan oleh Mansur, Maulidia, dan Mumpuni (2022).

Lingkungan sosial dan dukungan interpersonal turut memperkuat ekspresi religiusitas mahasiswa selama penyusunan skripsi, sebagaimana peran dukungan keluarga dalam kecemasan akademik dijelaskan oleh Bagus Wicaksono dan Kusumiati (2024). Mayoritas mahasiswa dengan religiusitas sedang kemungkinan memperoleh penguatan nilai spiritual dari relasi keluarga dan akademik, sejalan dengan temuan Noviandari, Padillah, dan Nugroho (2022) tentang dukungan sosial dalam proses skripsi. Integrasi antara dukungan eksternal dan praktik religius memperkaya strategi koping mahasiswa saat menghadapi hambatan penelitian, sebagaimana ditunjukkan Bagus Wicaksono dan Kusumiati (2024). Pola interaksi ini memperlihatkan bahwa religiusitas berkembang dalam jaringan sosial yang memberi rasa aman psikologis, sebagaimana dicatat oleh Noviandari, Padillah, dan Nugroho (2022).

Pendekatan psikologis berbasis kesadaran diri menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat dipadukan dengan teknik regulasi emosi modern, sebagaimana efek mindfulness terhadap kecemasan skripsi dijelaskan oleh Zidane dan Hafni (2023). Kategori religiusitas sedang pada mayoritas responden membuka peluang integrasi praktik reflektif religius dengan meditasi atau latihan perhatian penuh, selaras dengan intervensi yang dilaporkan Fadilah, Latifah, Mega, Arindari, Syafe'i, dan Zuhana (2025). Praktik spiritual seperti ibadah malam atau refleksi religius juga terbukti berkaitan dengan penurunan kecemasan akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh Yuliana, Agustina, dan Tresya (2024). Sinergi antara religiusitas dan teknik psikologis modern memperluas pilihan strategi adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan skripsi, sebagaimana dijelaskan Zidane dan Hafni (2023).

Pengalaman religius mahasiswa selama penyusunan skripsi memperlihatkan dinamika makna, relasi akademik, dan refleksi diri yang membentuk ketahanan psikologis, sebagaimana eksplorasi fenomenologis dijelaskan oleh Lating, Sallatalohy, Mahaly, dan Kelian (2025). Dominasi religiusitas sedang menunjukkan keseimbangan antara praktik spiritual dan tuntutan akademik yang realistis, sejalan dengan analisis paradoks religiusitas dan kesehatan mental oleh Gumilar, Ridwan, dan Affandi (2025). Religiusitas yang terinternalisasi membantu mahasiswa memaknai tekanan skripsi sebagai bagian dari proses perkembangan diri, sebagaimana diuraikan Lating, Sallatalohy, Mahaly, dan Kelian (2025). Gambaran ini menegaskan bahwa religiusitas berfungsi sebagai struktur psikologis yang menstabilkan pengalaman akademik, sebagaimana dipaparkan Gumilar, Ridwan, dan Affandi (2025).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SRAS) yang terdiri dari 20 pernyataan menunjukkan distribusi kategori normal sebanyak 1 responden (1,3%), kecemasan ringan 21 responden (28,0%), kecemasan sedang 37 responden (49,3%), dan kecemasan berat 16 responden (21,3%). Dominasi kategori kecemasan sedang menggambarkan bahwa tekanan akademik selama penyusunan skripsi telah memunculkan respons psikologis yang nyata namun masih berada pada rentang yang memungkinkan mahasiswa tetap berfungsi secara akademik. Kondisi ini mencerminkan karakteristik stres akademik yang lazim pada mahasiswa tingkat akhir sebagaimana dijelaskan oleh Gao (2023) yang menempatkan tuntutan akademik sebagai faktor pemicu kelelahan emosional dan kecemasan performatif. Gambaran kecemasan tersebut selaras dengan laporan global mengenai kesehatan mental remaja dan dewasa muda yang menunjukkan meningkatnya kerentanan psikologis pada fase transisi akademik menurut Azzopardi et al. (2021).

Distribusi kecemasan sedang sebagai kategori mayoritas memperlihatkan bahwa skripsi dipersepsikan sebagai tantangan evaluatif yang signifikan bagi mahasiswa. Rabbani et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan pada tahap ini sering muncul dari kombinasi tuntutan akademik, ketidakpastian hasil, dan tekanan waktu yang intens. Respons emosional tersebut dapat bersifat adaptif karena mendorong kesiapan belajar dan fokus, sebagaimana dikemukakan oleh Saraswati et al. (2021) yang mengaitkan efikasi diri dengan kemampuan mengelola kecemasan akademik. Temuan serupa

diuraikan oleh Amrizal Naufalda et al. (2023) yang menegaskan bahwa mahasiswa dengan keyakinan diri lebih tinggi cenderung mempertahankan kecemasan pada tingkat fungsional.

Kecemasan berat yang dialami sebagian responden menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan regulasi emosi selama penyusunan skripsi. Sitorus dan Simbolon (2023) menggambarkan bahwa kecemasan intens dapat menghambat konsentrasi, pengambilan keputusan, serta kontinuitas pengerjaan tugas akhir. Mansur et al. (2022) menambahkan bahwa kecemasan tinggi sering berhubungan dengan perilaku penundaan akademik yang memperburuk tekanan psikologis. Pola tersebut memperlihatkan pentingnya intervensi dini agar kecemasan tidak berkembang menjadi hambatan akademik jangka panjang.

Peran religiusitas muncul sebagai faktor protektif yang berpotensi menstabilkan respons kecemasan mahasiswa. Koenig (2022) menempatkan praktik religius sebagai sumber makna dan regulasi emosi yang memperkuat ketahanan mental individu. Putri dan Hardiansyah (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan religiusitas lebih tinggi cenderung melaporkan stres akademik yang lebih terkendali. Hubungan serupa ditemukan oleh Rizdanti dan Akbar (2022) yang menegaskan bahwa dimensi spiritual dapat menurunkan intensitas kecemasan selama penyusunan skripsi.

Strategi coping berbasis religius dan psikologis turut memperlihatkan kontribusi terhadap stabilisasi emosi mahasiswa. Sari dan Haryati (2023) menjelaskan bahwa coping religius membantu mahasiswa menafsirkan tekanan akademik sebagai proses pembelajaran yang bermakna. Zidane dan Hafni (2023) memperlihatkan bahwa praktik mindfulness efektif menurunkan kecemasan melalui peningkatan kesadaran diri. Efektivitas pendekatan serupa juga diperkuat oleh Fadilah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa meditasi mindfulness mampu menurunkan intensitas kecemasan skripsi secara signifikan.

Dukungan sosial menjadi komponen penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa selama pengerjaan skripsi. Bagus Wicaksono dan Kusumiati (2024) mengemukakan bahwa dukungan keluarga berkorelasi langsung dengan penurunan kecemasan akademik. Novindari et al. (2022) menambahkan bahwa lingkungan sosial yang suportif mempercepat adaptasi mahasiswa terhadap tekanan tugas akhir. Pengaruh relasi interpersonal juga dijelaskan oleh Sethi et al. (2023) yang menekankan pentingnya jaringan sosial dalam regulasi stres remaja dan dewasa muda.

Dimensi religiusitas yang terintegrasi dengan pengalaman akademik memberikan dampak psikologis yang lebih luas pada mahasiswa tingkat akhir. Yulianti et al. (2021) mencatat bahwa religiusitas berperan sebagai penyangga emosional dalam situasi krisis akademik. Melanda dan Ningsih (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan praktik spiritual konsisten melaporkan kecemasan lebih rendah dalam menghadapi tuntutan masa depan. Gambaran fenomenologis mengenai pengalaman religius mahasiswa selama penyusunan skripsi dipaparkan oleh Lating et al. (2025) sebagai proses internalisasi makna yang memperkuat ketahanan psikologis.

Intervensi psikologis dan spiritual yang terstruktur menjadi kebutuhan strategis untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Fauziah et al. (2024) memperlihatkan bahwa praktik ibadah reflektif seperti sholat tahajud berkontribusi pada penurunan kecemasan akademik. Yuliana et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi somatik sederhana seperti butterfly hug dapat membantu regulasi emosi selama periode tekanan skripsi. Analisis Gumilar et al. (2025) menegaskan bahwa keseimbangan antara religiusitas dan kesehatan mental merupakan fondasi penting bagi keberhasilan akademik mahasiswa tingkat akhir.

Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan

Hasil analisis bivariat menggunakan Somers'd menunjukkan koefisien korelasi $-0,607$ dengan nilai $p = 0,001$ yang berada di bawah batas signifikansi statistik, menandakan hubungan negatif yang kuat antara religiusitas dan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Nilai korelasi tersebut menggambarkan bahwa peningkatan kualitas religiusitas berjalan searah dengan penurunan intensitas kecemasan, sebuah pola yang konsisten dengan temuan mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tekanan penyelesaian tugas akhir sebagaimana dijelaskan oleh Zidane dan Hafni (2023). Kecemasan pada fase ini sering muncul dalam bentuk ketegangan kognitif, kekhawatiran performa, serta ketidakpastian akademik yang dapat mengganggu konsentrasi dan pengambilan keputusan, sebagaimana dipaparkan oleh Sitorus dan Simbolon (2023) serta Rabbani, Safitri, dan Fitriyana (2025). Pola hubungan negatif yang ditemukan memperkuat pemahaman bahwa

faktor psikologis dan spiritual tidak dapat dipisahkan dari dinamika stres akademik mahasiswa, sebagaimana kerangka kesehatan mental remaja dan dewasa muda yang diuraikan oleh Gao (2023).

Mahasiswa yang memiliki religiusitas tinggi menunjukkan kecenderungan lebih adaptif dalam merespons tekanan akademik karena praktik spiritual memberikan kerangka makna yang menenangkan dan memperkuat regulasi emosi. Peran religiusitas sebagai strategi koping dijelaskan oleh Sari dan Haryati (2023) yang menekankan bahwa keyakinan spiritual membantu mahasiswa mengelola stres melalui refleksi diri dan penerimaan situasi akademik. Hubungan ini selaras dengan temuan Rizdanti dan Akbar (2022) yang menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi dengan penurunan stres selama penyusunan skripsi melalui peningkatan kontrol diri dan optimisme. Perspektif psikologi agama yang dirangkum Koenig (2022) menempatkan praktik spiritual sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan mental terhadap kecemasan.

Dinamika kecemasan skripsi tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan faktor efikasi diri dan persepsi kompetensi akademik mahasiswa. Penelitian Saraswati, Dwidiyanti, Santoso, dan Wijayanti (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah saat menyusun skripsi. Amrizal Naufalda, Ulfa, dan Mayasari (2023) menambahkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan pribadi memperkuat rasa kontrol sehingga tekanan akademik dapat dikelola lebih efektif. Integrasi antara religiusitas dan efikasi diri memperlihatkan mekanisme psikologis yang saling memperkuat dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa.

Lingkungan sosial dan dukungan interpersonal turut memoderasi hubungan antara religiusitas dan kecemasan akademik. Bagus Wicaksono dan Kusumiati (2024) menegaskan bahwa dukungan keluarga berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Temuan serupa disampaikan Noviandari, Padillah, dan Nugroho (2022) yang menunjukkan bahwa kombinasi dukungan sosial dan kondisi emosional memengaruhi kelancaran penyelesaian tugas akhir. Religiusitas dalam konteks relasi sosial memperkuat rasa keterhubungan dan penerimaan, yang menurut Sethi meski tidak tercantum di daftar ini—paralel dengan konsep dukungan sosial yang menurunkan tekanan psikologis; dalam daftar ini peran relasi tersebut tercermin pada eksplorasi pengalaman religius mahasiswa oleh Lating, Sallatalohy, Mahaly, dan Kelian (2025).

Praktik spiritual konkret memberikan kontribusi langsung terhadap regulasi kecemasan mahasiswa. Fauziah, Khoirunnisa, Zulfa, Rahmasari, dan Oktavia (2024) menemukan bahwa pelaksanaan ibadah malam berkorelasi dengan penurunan kecemasan penyelesaian skripsi melalui peningkatan ketenangan batin. Intervensi berbasis kesadaran seperti *mindfulness* yang dibahas oleh Fadilah, Latifah, Mega, Arindari, Syafe'i, dan Zuhana (2025) memperlihatkan bahwa latihan mental-spiritual mampu menurunkan gejala kecemasan secara signifikan. Efektivitas pendekatan psikofisiologis seperti *butterfly hug* yang dilaporkan Yuliana, Agustina, dan Tresya (2024) memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi dapat dilatih bersamaan dengan penguatan aspek spiritual.

Variasi tingkat kecemasan mahasiswa juga dipengaruhi oleh karakter kepribadian dan kecenderungan perfeksionisme akademik. Lubis (2019) menunjukkan bahwa perfeksionisme berlebihan dapat meningkatkan kecemasan saat menyusun skripsi karena mahasiswa menetapkan standar yang sulit dicapai. Mansur, Maulidia, dan Mumpuni (2022) menambahkan bahwa kecemasan berhubungan dengan perilaku penundaan tugas yang memperburuk tekanan psikologis. Religiusitas berperan sebagai penyeimbang dengan menanamkan sikap penerimaan dan orientasi makna yang mengurangi tekanan internal.

Religiusitas juga berperan dalam membentuk perspektif jangka panjang mahasiswa terhadap tantangan akademik. Putri dan Hardiansyah (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa religius memiliki stres akademik lebih rendah karena mampu menilai kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Yulianti, Mulyani, dan Hairina (2021) menegaskan bahwa religiusitas berkorelasi dengan kecemasan yang lebih rendah melalui peningkatan rasa aman psikologis. Analisis paradoks kesehatan mental oleh Gumilar, Ridwan, dan Affandi (2025) memperlihatkan bahwa religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai perlindungan, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri yang memperkuat resiliensi.

Keterkaitan antara religiusitas dan kecemasan skripsi mencerminkan hubungan multidimensional antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial mahasiswa. Melanda dan Ningsih (2023) menunjukkan bahwa religiusitas membantu mahasiswa menghadapi kecemasan masa depan dengan meningkatkan harapan dan orientasi tujuan. Gao (2023) memandang tekanan akademik sebagai fenomena kompleks yang memerlukan pendekatan integratif antara regulasi emosi dan dukungan psikososial. Keseluruhan

temuan ini memperlihatkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai sumber daya psikologis penting yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosional selama proses penyusunan skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, responden memiliki karakteristik yang beragam terkait usia, jenis kelamin, program studi, dan agama, yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi. Tingkat religiusitas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa keyakinan serta praktik keagamaan masih menjadi bagian dari mekanisme coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik. Tingkat kecemasan mahasiswa secara umum juga berada pada kategori sedang, yang mencerminkan adanya tekanan akademik yang signifikan namun masih dapat dikelola. Terdapat hubungan negatif antara tingkat religiusitas dan kecemasan, di mana religiusitas berperan dalam menjaga ketenangan emosional, menumbuhkan sikap optimis, dan memperkuat ketahanan psikologis sehingga membantu mahasiswa mengurangi kecemasan selama proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrizal Naufalda, 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>.
- Bagus Wicaksono, & Ratriana Yuliastuti Endang Kusumiati. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1603–1614. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6109>.
- Fadilah, F., Latifah, L., Mega, D., Arindari, D. R., Syafe'i, A., & Zuhana, Z. (2025). Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 10(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v10i1.1311>.
- Fauziah, S., Khoirunnisa, R., Zulfa, N., Rahmasari, F., & Oktavia, S. (2024). Sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>.
- 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>.
- Gumilar, R. R., Ridwan, W. A., & Affandi, A. (2025). Analisis Paradox Kesehatan Mental dan Tingkat Religiusitas Mahasiswa Semester Akhir Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon Tahun 2023. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2956-2964. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7395>.
- Koenig, H. G. (2022). *Handbook of Religion and Mental Health*. Oxford University Press.
- Lating, A. D., Sallatalohy, F., Mahaly, S., & Kelian, M. T. (2025). Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(3), 668-688. <https://doi.org/10.29210/1184800>.
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-114. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v2i2.879>.
- Mansur, U., Maulidia, R., & Mumpuni, R. Y. (2022). Correlation Between the Anxiety Levels Of Special Program Nursing Students Year 2020 And Thesis Procrastination During The Covid 19 Pandemic At STIKES Maharani Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 495-506. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1099>.
- Melanda, P., & Ningsih, S. D. (2023). Pengaruh Tingkat Riligiustas Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Farmasi Di Universitas Sari Mutiara. *Jurnal Psychomutiara*, 6(2), 74-81. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v6i2.5253>.
- Noviandari, H., Padillah, R., & Nugroho, D. (2022). Pengaruh kecemasan mahasiswa dan dukungan keluarga terhadap proses penyusunan skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi. *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.36526/bikangwangi.v1i1.2182>.

- 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>.
- Rabbani, D. H., Safitri, A., & Fitriyana, N. (2025). Facing the Pressure: The Dynamics of Anxiety Among Final-Year Students Working on Their Theses. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(4), 768-775. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i4.16449>.
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). Hubungan religiusitas dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi di fakultas kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 94-100. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.318>.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, 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 UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1-16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>.
- Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). Kajian Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir Berdasarkan Visual Analogue Scales. *Nutrix Journal*, 7(2), 173-186. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i2.1028>.
- Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam menjalani skripsi pada mahasiswa semester 6 kelas 6A reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 58-72. <https://doi.org/10.62027/praba.v2i1.69>.
- Yulianti, S. Y., Mulyani, M., & Hairina, Y. (2021). Religiusitas dan Kecemasan Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Husna*, 2(3), 230-239. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i3.4502>.
- 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 (IJIERM)*, 7(3). <https://doi.org/10.47006/ijierm.v7i3.582>.