

DOA DAN IBADAH SEBAGAI STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA GENERASI Z DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK

Ciraenda Caenovea¹, Zahra Ichtiara Massari², Surawan³

^{1, 2, 3}Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Palangka Raya, Indonesia

Korespondensi author: caenoveacirenda@gmail.com¹, zahramassariichtiaraa@gmail.com²,
surawan@uin-palangkaraya.ac.id³

ABSTRACT

Academic stress is a common challenge among Generation Z university students due to heavy academic workloads and tight deadlines. While previous studies have widely examined religious coping using quantitative approaches, limited research has explored how students subjectively experience prayer and worship as coping strategies. This study aims to explore the role of prayer and worship in managing academic stress among Gen Z students at UIN Palangka Raya using a qualitative multiple case study approach. Three students were selected through purposive sampling, and data were collected through in-depth interviews and documentation. The data were analyzed using thematic analysis. The findings reveal that academic stress is primarily triggered by heavy coursework and short deadlines, leading to anxiety and emotional exhaustion. Prayer and worship particularly salat emerge as the primary coping strategies that promote emotional regulation, inner peace, and spiritual resilience. The study also finds that religious coping is often integrated with practical strategies such as time management and social support. These findings offer new qualitative insights into the lived experiences of Gen Z students and highlight the importance of integrating spiritual-based support into academic counseling services.

Keywords: *Academic Stress; Religious Coping; Prayer And Worship; Generation Z Students; Higher Education*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa Generasi Z akibat beban akademik yang tinggi dan tenggat waktu yang ketat. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji coping religius, sebagian besar masih menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum banyak mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai doa dan ibadah sebagai strategi coping. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran doa dan ibadah dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa Generasi Z di UIN Palangka Raya dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus jamak. Partisipan penelitian terdiri atas tiga mahasiswa yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik terutama dipicu oleh banyaknya tugas dan tenggat waktu yang singkat, yang berdampak pada kecemasan dan kelelahan emosional. Doa dan ibadah, khususnya salat, muncul sebagai strategi coping utama yang membantu mahasiswa mengatur emosi, memperoleh ketenangan batin, dan memperkuat ketahanan spiritual. Selain itu, coping religius sering kali dipadukan dengan strategi praktis seperti manajemen waktu dan dukungan sosial. Temuan ini memberikan kontribusi kebaruan berupa pemahaman

kualitatif tentang pengalaman lived experience mahasiswa Generasi Z dalam memanfaatkan praktik keagamaan sebagai strategi coping terhadap stres akademik.

Kata kunci: Stres Akademik; Coping Religius; Doa Dan Ibadah; Mahasiswa Generasi Z; Pendidikan Tinggi

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi tantangan signifikan bagi mahasiswa perguruan tinggi, khususnya di kalangan Generasi Z, yang menghadapi beban akademik yang berat, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan pencapaian prestasi yang tinggi (Lubis & Komalasari, 2024; Neigel et al., 2024). Sebagai generasi yang sangat adaptif terhadap teknologi, mahasiswa Gen Z juga lebih rentan mengalami kecemasan dan tekanan psikologis akibat tuntutan akademik yang serba cepat serta distraksi digital (Lubis & Komalasari, 2024). Stres akademik yang berlangsung dalam jangka panjang terbukti dapat menyebabkan kelelahan emosional, menurunnya konsentrasi, serta penurunan kinerja akademik (Habibah & Khadijah, 2025; Muda et al., 2024).

Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping, termasuk pendekatan spiritual dan religius. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa coping spiritual berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik dan memperkuat ketahanan emosional mahasiswa (A'ini et al., 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, praktik keagamaan seperti doa, ibadah, kognisi religius positif, dan regulasi diri spiritual semakin diakui sebagai mekanisme coping yang efektif (Fania & Kholil, 2025; Khodijah et al., 2024). Praktik-praktik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penghambaan, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang mendukung stabilitas emosi dan kesadaran diri.

Dari perspektif psikologis, doa dan ibadah dapat dikategorikan sebagai strategi coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping), yaitu strategi yang membantu individu mengatur respons emosional ketika menghadapi stresor yang sulit diubah (Lazarus & Folkman, 1984). Integrasi antara teori coping dan nilai-nilai spiritual Islam menunjukkan bahwa praktik keagamaan memungkinkan mahasiswa untuk menafsirkan tantangan akademik secara lebih positif dan konstruktif (Ardin et al., 2025; Khan & Watson, 2023). Namun demikian, meskipun kajian mengenai coping religius dan spiritual terus berkembang, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif atau berfokus pada teknik coping tertentu, dengan eksplorasi yang terbatas terhadap bagaimana mahasiswa Generasi Z memaknai dan mengalami doa serta ibadah dalam kehidupan akademik sehari-hari mereka.

Selain itu, penelitian sebelumnya dalam konteks pendidikan Islam telah mengkaji strategi coping spiritual, pola pikir religius positif (husnuzan), serta teknik regulasi diri sebagai upaya pengurangan stres (A'ini et al., 2025; Fania & Kholil, 2025; Khodijah et al., 2024). Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi bagaimana

mahasiswa Generasi Z mengintegrasikan doa dan ibadah sebagai strategi koping utama dalam menghadapi stres akademik di lingkungan perguruan tinggi kontemporer. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian kualitatif yang mendalam untuk menangkap pengalaman hidup dan makna subjektif mahasiswa terkait koping religius.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa Generasi Z di UIN Palangka Raya memanfaatkan doa dan ibadah sebagai strategi koping dalam mengelola stres akademik. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif multi-kasus, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan literatur mengenai koping religius melalui penyajian temuan yang kontekstual dan berbasis pengalaman, serta memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling berbasis spiritual di pendidikan tinggi.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian berjudul “Doa dan Ibadah sebagai Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik” ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus multi-kasus. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa Generasi Z memaknai praktik keagamaan seperti doa, salat, zikir, dan membaca Al-Qur’an sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan akademik. Metode studi kasus multi-kasus memungkinkan peneliti memperoleh variasi pengalaman dari beberapa individu dengan karakteristik yang serupa, sehingga hasil penelitian dapat disajikan secara lebih komprehensif.

Subjek penelitian terdiri atas tiga mahasiswa UIN Palangka Raya yang termasuk dalam Generasi Z (lahir antara tahun 1997–2012) dan memiliki kebiasaan menjalankan ritual keagamaan secara rutin. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif sesuai dengan fokus penelitian, dan seluruh proses penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus UIN Palangka Raya.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dokumentasi berupa catatan lapangan, rekaman wawancara, serta literatur pendukung. Wawancara semi-terstruktur dipilih untuk memberikan fleksibilitas kepada peneliti dalam menggali pengalaman partisipan, sekaligus tetap menjaga kesesuaian dengan tujuan penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi dengan membandingkan hasil wawancara dan dokumentasi, serta melakukan member check kepada partisipan. Langkah ini bertujuan memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman nyata partisipan dalam menggunakan praktik keagamaan sebagai strategi koping terhadap stres akademik.

Setelah pengumpulan data, seluruh rekaman wawancara ditranskripsi secara verbatim. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang berulang terkait stres akademik dan praktik koping religius. Proses analisis mengikuti tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Tahap pertama dilakukan dengan memahami data melalui

pembacaan berulang transkrip wawancara. Tahap kedua, peneliti menghasilkan kode awal dari pernyataan-pernyataan bermakna yang berkaitan dengan sumber stres akademik, praktik doa dan ibadah, serta strategi koping. Tahap ketiga, kode-kode tersebut dikelompokkan ke dalam tema-tema potensial berdasarkan kesamaan dan pola pengalaman partisipan. Tahap keempat, tema ditinjau dan disempurnakan agar relevan dan konsisten dengan tujuan penelitian. Tahap kelima, setiap tema didefinisikan dan diberi nama secara jelas. Tahap terakhir, temuan penelitian diinterpretasikan dan disajikan secara naratif untuk menjelaskan peran doa dan ibadah sebagai strategi koping pada mahasiswa Generasi Z di UIN Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian

Tema	Deskripsi Temuan	Bukti Pendukung
Sumber Stres Akademik pada Mahasiswa Gen Z	Stres akademik terutama disebabkan oleh beban tugas yang berat, tenggat waktu yang ketat, dan tekanan untuk meraih nilai yang baik, sehingga memicu kecemasan, overthinking, dan kelelahan emosional.	“Tugasnya banyak menumpuk, deadline-nya singkat, dan ada tekanan untuk mendapatkan nilai yang bagus.” (SA)
Doa dan Ibadah sebagai Regulasi Emosi	Doa dan ibadah, khususnya salat, berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang membantu mahasiswa menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memperoleh ketenangan batin.	“Kalau kita berdoa, rasanya lebih tenang karena semuanya kita serahkan kepada Sang Pencipta.” (AAOR)
Variasi Strategi Koping dan Dukungan Sosial	Koping religius dapat berdiri sendiri atau dikombinasikan dengan strategi lain seperti manajemen waktu, aktivitas rekreasi, dan dukungan keluarga.	“Doa itu penting, tapi hiburan dan olahraga juga membantu menyegarkan pikiran.” (SAP)

1. Sumber Stres Akademik pada Mahasiswa Gen Z

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beban tugas yang berat dan tenggat waktu yang ketat menjadi pemicu utama stres akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Habibah dan Khadijah (2025) yang menyatakan bahwa beban akademik dan tekanan pencapaian nilai tinggi merupakan sumber utama stres mahasiswa. SA mengungkapkan bahwa tugas yang menumpuk dan deadline yang singkat menimbulkan tekanan yang signifikan. SAP menambahkan bahwa beban mata kuliah terasa berat karena sulit untuk bersantai, sedangkan AAOR menekankan bahwa tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan sering memicu kecemasan. Fariz et al. (2025) juga menyatakan bahwa tekanan tenggat waktu yang ketat dapat memicu kecemasan dan kelelahan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z di UIN Palangka Raya menghadapi tekanan akademik yang berdampak pada kondisi psikologis mereka, seperti kecemasan, overthinking, dan

kelelahan emosional. Lubis dan Komalasari (2024) menambahkan bahwa karakteristik Gen Z yang terbiasa dengan ritme digital membuat mereka lebih rentan terhadap stres akademik akibat distraksi dan tekanan sosial. Menurut Pargament (1997), kondisi stres semacam ini dapat mendorong individu untuk menggunakan koping religius sebagai upaya meredakan ketegangan.

2. Doa dan Ibadah sebagai Regulasi Emosi

Seluruh partisipan sepakat bahwa doa dan ibadah, khususnya salat, merupakan strategi yang paling konsisten dalam mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Hal ini sejalan dengan pandangan Hasanah et al. (2023) yang menyatakan bahwa doa berperan penting dalam menumbuhkan ketenangan batin dan memperkuat kepercayaan diri. SA menyatakan bahwa doa membangun kedekatan dengan Tuhan sehingga tidak merasa sendirian. SAP menekankan pentingnya doa dalam menghadapi kesulitan, sementara AAOR mengungkapkan bahwa doa membuatnya lebih tenang sebelum ujian. Temuan ini menguatkan konsep koping religius yang memandang doa dan ibadah sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu individu menenangkan hati, mengurangi kecemasan, dan membangun kepercayaan diri. Nurdin dan Salsabila (2025) juga menemukan bahwa praktik keagamaan berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres.

3. Variasi Strategi Koping dan Dukungan Sosial

Meskipun sama-sama memprioritaskan doa, terdapat perbedaan dalam kombinasi strategi koping yang digunakan. SA menilai doa penting tetapi tetap memerlukan aktivitas lain seperti hiburan dan olahraga. SAP menjadikan doa sebagai prioritas utama, sedangkan AAOR menganggap doa dan ibadah lebih efektif dibandingkan berbagi cerita dengan teman. Wulandari dan Prakoso (2025) menyatakan bahwa kombinasi koping spiritual dan aktivitas fisik dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu.

Selain itu, dukungan keluarga turut memperkuat praktik koping religius. Ketiga partisipan melaporkan adanya dorongan dari orang tua, seperti pengingat untuk berdoa. Pratiwi dan Ramadhan (2024) menegaskan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan spiritual berperan penting dalam memperkuat koping religius mahasiswa. Dukungan sosial ini memberikan rasa aman dan motivasi spiritual dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa doa dan ibadah merupakan fondasi utama koping stres akademik pada mahasiswa Gen Z di UIN Palangka Raya. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang memposisikan koping religius sebagai strategi pendukung, penelitian ini menyoroti perannya sebagai mekanisme koping utama yang terintegrasi dalam kehidupan akademik sehari-hari mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Generasi Z di UIN Palangka Raya terutama disebabkan oleh beban tugas yang berat dan tenggat waktu yang ketat, yang memicu kecemasan, overthinking, dan

kelelahan emosional. Dalam menghadapi kondisi tersebut, doa dan ibadah, khususnya salat, muncul sebagai strategi koping utama yang membantu mahasiswa mengatur emosi, memperoleh ketenangan batin, dan memperkuat ketahanan spiritual. Meskipun terdapat variasi strategi koping antarindividu, praktik keagamaan tetap menjadi fondasi utama dalam mengelola stres akademik, yang sering kali dilengkapi dengan strategi praktis seperti manajemen waktu, aktivitas rekreasi, dan dukungan sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan tinggi, khususnya perguruan tinggi Islam, disarankan untuk mengintegrasikan program dukungan berbasis spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling akademik, seperti pendampingan spiritual, sesi refleksi doa, atau lokakarya koping religius. Dosen dan pembimbing akademik juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih empatik serta mendorong penerapan strategi koping yang seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan praktis. Bagi mahasiswa, pemanfaatan doa dan ibadah sebagai bagian dari rutinitas koping sehari-hari perlu disertai dengan pengelolaan waktu yang efektif dan pencarian dukungan sosial.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam guna meningkatkan generalisasi temuan. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan desain *mixed-method* atau longitudinal untuk mengkaji dampak jangka panjang koping religius terhadap stres akademik, serta melakukan studi komparatif lintas perguruan tinggi atau konteks budaya guna memperkaya pemahaman tentang perkembangan praktik koping religius pada mahasiswa Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, N., Wahdah, R., & Surawan. (2025). Spiritual coping strategies to reduce academic stress: A phenomenological study of emerging adulthood among PAI students. *Ta'dib*, 28(1), 245–262. <https://doi.org/10.31958/jt.v28i1.15377>
- Aggarwal, S., Berk, M., & Menon, V. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05048-1>
- Alviasari, A., Fauzi, N. H. P., Aldi, M., Azlia, M., Sofa, N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran pendidikan Islam dalam mengatasi stres karena tekanan akademik mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–278. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa. *Jurnal Flourishing*, 4(2), 47–58.
- Anggraini, B. D. S. (2024). Religious coping dengan stress pada mahasiswa. *Cognicia*, 2(1). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v2i1.1846>
- Anggraini, N. (2014). Religious coping dengan stress pada mahasiswa. *E-Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. <https://ejournal.umm.ac.id>

- Ariyani, A. U., & Hakim, S. N. (2023). Hubungan self efficacy dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Azizah, S. N. (2022). Pengaruh positive religious coping terhadap academic burnout pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *E-Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id>
- Bhattacharjee, A., Rahman, S., & Jahan, N. (2021). Understanding the social determinants of mental health of the undergraduate students in Bangladesh: Interview study. *JMIR Formative Research*, 5(9), e28541. <https://doi.org/10.2196/28541>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Donna, A. (2022). Pengaruh doa terhadap coping stress pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Indonesia*, 3(1), 115–123.
- Donna, A. A. R., Putri, A., Nopiyanti, D., Parhati, I., Aprianti, N., Anggraini, S., Delita, V., Arviansyah, D., Putri, H. A., Hidayah, R. N., Yoss, V., & Vitara. (2022). Pengaruh Do'a terhadap coping stress pada mahasiswa. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 1(1), 91–100. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.31>
- Fania, F. T. C., & Kholil, K. L. R. (2025). Mindset Positif melalui husnuzhon sebagai self-healing pada mahasiswa. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 36–50. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.610>
- Fariz, A., Fitriana, L. A. ., & Puspita, A. P. W. . (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 34–42. <https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.4034>
- Fatima, H., Khan, M., & Ali, R. (2022). Positive religious coping and emotional regulation among young adults. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1893–1910. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01489-5>
- Frilly Dinda Lestari. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional, dukungan sosial dan religiusitas terhadap stres akademik pembelajaran daring pada mahasiswa baru. [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping religius sebagai strategi penanggulangan stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 393–400.
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(1), 17–29. <https://doi.org/10.1177/00916471231194717>
- Habibah, A. N., & Khadijah. (2025). Koping religius sebagai solusi stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UINSA. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2), 1–15.

- Hakimah. (2024). Self awareness berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stres akademik mahasiswa aktivis. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2). <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2376>
- Hidayatussyarifah, D., Firdaus, H., Kiram, S., & Zurur, I. (2024). Peran spiritualitas dalam pendidikan untuk mengatasi tekanan akademik bagi mahasiswa. *Istifkar*, 4(2), 158–173. <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i2.129>
- Khan, M. A., & Watson, P. J. (2023). Muslim religious coping and academic stress among Malaysian university students. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(3), 219–234. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2182215>
- Khodijah, A. A., Wiantina, N. A., & Muttaqin, M. (2024). Efektivitas teknik self talk untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 5(02), 53–65. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v5i02.603>
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). Coping stress pada mahasiswa generasi Z yang sedang magang. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1224–1234. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1224-1234>
- Marhamah, & Musfichin. (2024). Peran koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Al-Husna*, 6(1). <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>
- Molero, F., Navas, M., & Cuadrado, I. (2021). Religious coping in adolescents: New evidence and relevance. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8, Article 197. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>
- Muda, F., Indra, S., & Zulkifli, A. (2024). Dampak koping religius dalam mereduksi stres akademik mahasiswa. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 246-255. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.17149>
- Mutiarawati, W., & Lestari, R. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stress akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta. *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Neigel, P., Brodie, M., & Trawalter, S. (2024). Identifying periods of cyclical stress in university students using wearables in-the-wild. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 8(2), 1-25. <https://doi.org/10.1145/3657501>
- Newman, K., Ramos, M., & Greenfield, E. A. (2023). The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Positive Psychology*, 18(4), 420–435. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2097812>
- Orekoya, A. O. (2025). Effect of religiosity and other coping strategies on academic stress: A comparative study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(5), 512-520. <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/effect-of-religiosity-and-other-coping-strategies-on-academic-stress-a-comparative-study/>
- Orekoya, B. O. (2025). Effect of religiosity and other coping strategies on academic stress: A comparative study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(5), 123–130. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.9511>

- Osman, A., & Ahmed, I. O. M. (2021). Religious orientation, academic stress and religious coping among first year undergraduate students. *IIUM Journal of Educational Studies*, 9(2), 35-48. <https://doi.org/10.31436/ijes.v9i2.350>
- Osman, A., Ismail, Z., & Rahman, N. (2021). Religious orientation, academic stress and religious coping among first-year undergraduates. *Malaysian Journal of Psychology*, 35(2), 89–103. <https://doi.org/10.31436/ijes.v9i2.244>
- Rachmat, K. A. F., Aziz, M. F., Innayah, S. F., & Rahmatullah, Y. (2025). Kecemasan akademik dalam perspektif mahasiswa Muslim. *IHSANIK: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 348–353. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i2.2721>
- Reyes-Pérez, A., García-Alandete, J., & Martínez, E. (2025). The spirituality–resilience–happiness triad: A longitudinal study among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1452762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1452762>
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). Strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al Qur'an. *JIEGC: Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>
- Santoso, D., & Widodo, P. (2025). Religious coping and perceived social support among Indonesian university students. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(2), 110–122. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12500>
- 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>