

STRATEGI KOPING RELIGIUS TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMA KARYA PEMBANGUNAN PARON NGAWI

Oleh :

¹Indah Fitri Sri Wulandari , ²Arih Merdekasari

¹Prodi Magister PAI Universitas Muhammadiyah Ponorogo

²Prodi PAI STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron, Ngawi

Email : wulandariindahfitrisri@gmail.com

Tanggal Submitt: 13 Januari 2023 Tanggal diterima: 1 Juli 2023 Tanggal Terbit: 1 Juli 2023

Abstract: Internal and external pressures on student learning at school can cause academic stress. The ability to manage stress will raise the spirit of achievement, but uncontrolled academic stress will affect the decline in learning outcomes as well as physical and psychological disorders. This study aims to determine religious coping strategies for academic stress in SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi. Case studies on three research subjects comprised 3 Karya Pembangunan Paron high school students who became female at Asy Syakur Islamic Boarding School. Methods of data collection using interviews and observation. Data validation uses triangulation, namely source triangulation. The study's results explain the physical symptoms of academic stress often shown by students, namely dizziness and cold sweats. The psychological symptoms that are felt are anxiety and sadness. This causes students to carry out emotional coping strategies through sharing with those closest to them. The dynamic aspect of faith encourages him to choose the plan from negative religious coping to positive religious coping. Passive religious deferral by submitting to Allah without much effort and punishing reappraisal considers the problems faced as a rebuke from Allah Swt. It is changed to a positive spiritual coping strategy when it doesn't work. Collaborative religious coping by trying to solve the problem optimally, then relying on Allah Swt, and benevolent reappraisal by introspecting himself by getting closer to Allah Swt.

Keywords: Academic Stress, Religious Coping, Students

Abstract: Tekanan internal dan eksternal dalam pembelajaran siswa di sekolah dapat menyebabkan stress akademik. Kemampuan mengelola stress akan membangkitkan semangat berprestasi, tetapi stres akademik yang kurang terkendali akan mempengaruhi penurunan hasil belajar serta gangguan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui strategi koping religius terhadap stres akademik siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi. Studi kasus pada 3 subyek penelitian terdiri dari 3 siswa SMA Karya Pembangunan Paron yang menjadi santriwati di Pondok Pesantren Asy Syakur. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Validasi data menggunakan triangulasi, yaitu triangulasi sumber. Hasil penelitian menjelaskan gejala fisik stres akademik yang sering ditunjukkan siswa yaitu pusing dan keringat dingin. Sedangkan gejala psikologis yang dirasakan adalah gelisah dan sedih. Hal ini menyebabkan siswa melakukan strategi koping emosi melalui sharing dengan orang terdekat. Aspek keimanan yang dinamis mendorongnya memilih jenis

strategi dari coping religius negatif ke coping religius positif. *Passive religious deferral* dengan pasrah kepada Allah Swt tanpa banyak usaha, dan *punishing reappraisal* menganggap permasalahan yang dihadapi sebagai teguran dari Allah Swt. Ketika tidak berhasil, maka dirubah menjadi strategi coping religius positif. *Collaborative religious coping* dengan berusaha optimal menyelesaikan masalahnya, kemudian bertawakal kepada Allah Swt, dan *benevolent reappraisal* dengan mengintropeksi dirinya dengan cara mendekat kepada Allah Swt.

Keywords: Coping Religius, Siswa, Stres Akademik

Pendahuluan

Siswa dalam proses pembelajarannya di sekolah sering menemui berbagai masalah akademik yang berdampak pada fisik dan psikologisnya. Hal ini disebabkan tekanan akademik yang belum bisa dihadapi dengan baik olehnya. Berbagai dampak negatif dapat muncul dan mengganggu kinerja akademik yang dihasilkan.

Stres akademik mengacu pada stressor yang dapat bersifat interpersonal, intrapersonal dan sosial, terkait kesehatan dan lingkungan yang menghambat pertumbuhan akademik di lembaga pendidikan. Stres dalam ukuran ringan dikatakan memicu api motivasi dan kerja keras pada individu. Namun, stres akademis yang berlebihan yang berada di luar kemampuan mahasiswa dan staf pengajar menghambat perkembangan akademik dan profesional mereka, serta dapat merugikan kesehatan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik yang tidak terkendali dapat memicu konsekuensi fisiologis, mental, emosional, dan fisik.¹

Hasil wawancara pada siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi, menggambarkan ujian nasional sebagai stressor akademik yang dianggap berat sebagai persyaratan kelulusan². Bagi siswa yang merangkap menjadi santri hal ini semakin berat karena harus memenuhi target pelajaran di sekolah dan pondok secara bersamaan. Selain itu juga tekanan yang berasal dari permasalahan hubungan sosial dan keadaan pandemi yang masih berlangsung

Tindakan yang tepat terhadap stres akademik membuat siswa mampu menurunkan stres akademiknya. Temuan pada penelitian siswa SMA menggambarkan pengaruh signifikan strategi coping terhadap stres akademik dalam masa pandemi Covid-19.³ Selain itu siswa dapat mencapai hasil belajar yang diharapkan. Selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara stress akademik dan hasil belajar. Kemampuan mengatasi stress memperbesar kemungkinan individu meraih hasil belajar yang baik⁴

¹ Dickson Adom, Joshua Chukwuere, and Mavis Osei, "Review: Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions," *Journal of Humanities and Social Sciences* 28 (August 1, 2020): 1055–64.

² SW dan VA, Wawancara, 24 Pebruari 2020.

³ Rizky El Hakim and Ike Herdiana, "Pengaruh Strategi Coping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (July 2, 2021): 976–84, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>.

⁴ Mufadhhal Barseli, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (April 15, 2018): 40, <https://doi.org/10.29210/120182136>.

Dibutuhkan strategi yang tepat untuk mengatasi adanya stress akademik. Strategi coping merupakan pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi stres.⁵ Studi pada 219 mahasiswa menemukan bahwa mahasiswa laki-laki lebih aktif dan mahasiswa perempuan lebih pasif. Strategi coping berdampak pada kesehatan mental pemakainya. Lebih lanjut, strategi coping menyalahkan diri sendiri merupakan prediktor utama masalah kesehatan mental⁶

Strategi coping religius merupakan strategi coping yang sering digunakan oleh individu yang beragama. Bagi umat Islam, coping religius dilakukan dengan menerapkan nilai keimanan, akhlak dan menjalankan ibadah. Dari tinjauan literatur, strategi coping islami dikategorikan menjadi dua komponen. Yang pertama adalah yang internal yang terdiri dari memperoleh pengetahuan, pengalaman berbasis spiritual dan keyakinan. Yang kedua adalah eksternal yang terdiri dari dukungan sosial, profesional dan kelembagaan.⁷

Penelitian mengindikasikan peran strategi coping religius dalam menurunkan kecemasan dan stress. Terdapat penurunan skor stres dan kecemasan setelah diberikan terapi pemberian buku strategi coping religius pada mahasiswa tingkat akhir⁸.

Lebih detail dijelaskan bahwa metode positif dari coping religius seperti dukungan spiritual terkait dengan perbaikan dalam kesehatan. Metode negatif dari coping religius seperti adanya hukuman memprediksi penurunan kualitas kesehatan. Pada dunia kesehatan, pasien yang melanjutkan bergelut dengan masalah agama dari waktu ke waktu menunjukkan risiko terkait masalah kesehatan⁹.

Siswa perempuan yang merangkap menjadi santriwati memiliki pengalaman dan lingkungan dengan kegiatan religius yang lebih intensif. Aksi religius diharapkan menjadi strategi dalam mengatasi stres akademiknya. Memahami dinamika coping religius pada stres akademik siswa akan menambah informasi untuk menemukan strategi coping religius yang tepat bagi stres akademik siswa yang berada di pondok pesantren.

Metode Penelitian

Jenis penelitian merupakan studi kasus untuk mengetahui strategi coping religius terhadap stres akademik siswa di SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi. Subjek

⁵ Ellen Stephenson and Anita DeLongis, "Coping Strategies," in *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (John Wiley & Sons, Ltd, 2020), 55–60, <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>.

⁶ Chiara Buizza et al., "Coping Strategies and Mental Health in a Sample of Students Accessing a University Counselling Service," *Counselling and Psychotherapy Research* 22 (January 22, 2022), <https://doi.org/10.1002/capr.12519>.

⁷ Sakinah Salleh et al., "Spiritual Coping Strategies From The Islamic Worlview," in – *International Conference on Empowering Islamic Civilization in the 21st Century* (Proceedings of ICIC2015, Universiti Sultan Zainal Abidin, Malaysia, 2015), 136–50.

⁸ Uci Yuning Prapti and Siti Nurjanah, "The Effect of Giving Religious Coping Handbook Therapy on Stress and Anxiety in Final Year Students of the Bachelor of Nursing Study Program at Muhammadiyah University of Purwokerto," *Proceedings Series on Health & Medical Sciences* 2 (2021): 139–43, <https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.236>.

⁹ Keneth I Pargament et al., "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study," *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (2004): 713–30.

penelitian merupakan siswa perempuan kelas XII SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi yang berjumlah 3 siswa yang tinggal di Pondok Pesantren Asy Syakur.

Pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan pedoman yang meliputi pertanyaan yang ditujukan kepada guru, siswa di SMA Karya Pembangunan Paron dan ustadz di Pondok Pesantren Asy-Syakur Karya Pembangunan Paron.

Observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan yang sedang berlangsung dan juga lokasi suatu tempat dengan menggunakan indra penglihatan sehingga dapat langsung menganalisis kejadian yang berlangsung pada waktu kejadian itu, sehingga peneliti berlaku sebagai pengamat secara penuh. Kegiatan ini berkenaan dengan tempat kegiatan belajar siswa. Jadi dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mendapatkan data tentang sumber stress dan penerapan coping religius terhadap stress akademik siswa.

Penelitian ini dilakukan di lapangan sampai pengumpulan data terpenuhi. Hal ini akan meningkatkan kadar kepercayaan terhadap data yang dikumpulkan. Apabila ada kesalahan atau perbedaan antara sumber data asli dan sumber data lain, maka akan dilakukan pengamatan lagi yang lebih luas dan mendalam sehingga diperoleh data yang lebih mendekati kebenarannya. Kemudian dilakukan pengamatan dengan lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan melakukan hal tersebut, maka urutan peristiwa dan kepastian data dapat direkam secara sistematis. Selanjutnya peneliti menggunakan triangulasi sumber yang pengecekan keabsahannya dengan membandingkan hasil wawancara dengan dokumen dengan memanfaatkan berbagai informasi sumber data sebagai bahan pertimbangan.

Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Siswa

Kewajiban mengikuti kegiatan belajar di SMA Karya Pembangunan Paron diterapkan pada setiap siswa dan dilakukan dengan sistem pembelajaran daring karena berlangsung pada masa pandemi. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar ini dilakukan secara rutin setiap hari.

Pada kegiatan tersebut siswa menerima semua materi dan tugas via online. Selama sistem pembelajaran daring siswa lebih sering menerima tugas dari guru, termasuk mata pelajaran hitung-hitungan seperti matematika, fisika, dan kimia. Selain itu semua siswa SMA Karya Pembangunan Paron berkewajiban untuk mengirim tugas dengan tepat waktu termasuk siswa yang tinggal di Pondok Pesantren Asy-Syakur.

Pelaksanaan pendidikan di Pondok Asy Sayakur berjalan lancar, siswa masih terlihat dapat menjalankan pembelajaran yang dijadwalkan dan aktif memenuhi target pembelajaran di pondok.

Strategi Koping Religius terhadap Stress Akademik DM

DM tidak menyukai pelajaran yang hitung-hitungan seperti kimia, matematika, dan fisika sehingga membuatnya tertekan dengan proses pembelajaran yang dialami. Hal ini menjadi semakin berat karena guru mata pelajaran jarang menjelaskan materi atau

tidak mampu menjelaskan materi dengan baik . DM menjadi tidak paham pelajaran tersebut dan nilainya semakin menurun.

Gejala stress akademik yang sering dirasakan, yaitu merasa pusing dan gelisah ketika menghadapi permasalahan. Pada kondisi tersebut, DM biasanya memilih *sharing* atau curhat sebagai cara untuk menghadapi stres. Koping religius yang dilakukan terletak pada aspek keimanan dengan mempercayakan permasalahan kepada Allah Swt, menerapkan akhlak dalam bentuk sabar, jujur, dan tawakal, dan melakukan ibadah dalam bentuk sholat, termasuk sholat sunah seperti sholat dhuha dan tahajud.

Pada awalnya usahanya belum berhasil karena DM melakukan pendekatan dalam bentuk *Punishing God reappraisal*, yaitu DM mengartikan bahwa pemicu stress sebagai teguran atau hukuman dari Allah Swt. Kemudian setelah kegagalan tersebut, DM melakukan pendekatan *collaborative religious coping* yaitu DM semangat untuk berusaha memperbaiki keadaan dan percaya bahwa Tuhan akan membantu menyelesaikan masalahnya

Strategi Koping Religius terhadap Stress Akademik Siswa AK

AK sulit membagi waktu untuk mengerjakan tugas dipondok karena pengiriman tugas melalui sistem daring yang setiap waktu sedangkan banyak tugas lain dari pondok yang harus dikerjakan juga. Ketika menghadapi permasalahan, AK sering merasa pusing dan muncul keringat dingin. AK adalah meminta orang terdekat untuk memberi motivasi . koping religius yang dilakukan dengan berserah diri kepada Allah sebagai pengatur kehidupan, AK menerapkan akhlak dalam bentuk sabar dan melakukan Ibadah dalam bentuk sholat dan berdoa.

Pada awalnya usahanya belum berhasil karena AK melakukan pendekatan dalam bentuk *Punishing God reappraisal*, yaitu DM mengartikan bahwa pemicu stress sebagai teguran atau hukuman dari Allah SWT. Kemudian setelah kegagalan tersebut, AK melakukan pendekatan dengan *benevolent religious reappraisal* adalah AK mengintropeksi dirinya sehingga paham dengan kesalahannya dan kemudian memperbaiki kekurangannya.

Strategi Koping Religius terhadap Stres Akademik Siswa SQ

SQ tidak memiliki sarana yang memadai untuk mengikuti pembelajaran daring dan kurang bisa membagi waktu ketika kegiatan pondok dan kegiatan sekolah berjalan dalam waktu yang bersamaan. Gejala yang muncul adalah sering merasa sedih kemudian menangis ketika menghadapi permasalahan. Tindakan yang dilakukan SQ yaitu menceritakan kepada sahabatnya sehingga ia akan merasa sedikit lebih lega . koping religiusnya melalui kegiatan mengingat Allah Swt sehingga ia merasa lebih tenang. Memperkuat aspek akhlak dengan cara sabar, dan melakukan aspek ibadah dalam bentuk sholat dan membaca Al Qur'an.

Namun ternyata SQ belum berhasil karena melakukan pendekatan dengan *Passive religious deferral* atau pasrah dengan hanya berharap kepada Allah Swt untuk menyelesaikan masalah tanpa banyak usaha. SQ berpikir bahwa Allah Swt akan selalu memberikan yang terbaik, dan karena semua ini terjadi karena kehendak Allah Swt. Kemudian setelah kegagalan tersebut, SQ melakukan *benevolent religious reappraisal*, yaitu

mengambil pelajaran dari Allah Swt dalam kejadian yang ia alami dengan mendekati diri kepada Allah Swt.

Strategi Koping Religius terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi

Kurangnya sarana yang memadai untuk mengikuti sistem pembelajaran daring dan kegiatan sekolah yang berjalan bersamaan dengan kegiatan pondok menjadi faktor eksternal pemicu stress akademik. Disisi lain, keyakinan diri siswa pada kemampuannya untuk berhasil membuka peluang stresnya akan lebih rendah daripada siswa yang kurang yakin dan kurang optimis, sehingga siswa tersebut cenderung lebih sulit mengalami stres akademik.

Penelitian pada 107 guru sekolah dasar di Rumania menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik¹⁰. Lebih lanjut, individu yang memiliki *self efficacy* lebih tinggi memiliki kemungkinan hasil kinerja akademik yang lebih baik. *Self efficacy* menjadi prediktor yang lebih penting daripada stress akademik dalam kinerja akademik mahasiswa.¹¹

Gejala yang muncul disaat siswa mulai mengalami stress akademik meliputi gejala fisik dan psikis. Secara fisik, siswa mengalami pusing dan secara psikis merasa gelisah ketika menghadapi stres kemudian hal itu membuat siswa menghindari dari tanggung jawab dan berbagai tuntutan tugas di pondok maupun di sekolah seperti menunda-nunda dan tidak mengerjakan tugas.

Ketika siswa mengalami tekanan akademik yang belum mampu dikelola dengan baik akan muncul kecenderungan untuk melakukan strategi koping pasif yang membuat fokus pada emosi. Bersamaan dengan hal ini dilakukan strategi koping religius negatif yang dilandaskan pada keimanannya dalam memaknai peran Allah Swt dalam permasalahannya. Subyek mempersepsi hal ini sebagai hukuman dari Tuhan atau menganggapnya sebagai kehendak Tuhan yang harus membuatnya pasrah dan menerima tanpa melakukan banyak usaha dengan tetap berusaha sabar dan menjalankan sholat dengan baik.

Strategi koping religius negatif berbentuk *Passive religious deferral* dengan pasrah berharap kepada Allah Swt dalam menyelesaikan masalah tanpa banyak usaha, dan koping religius *Punishing reappraisal*, yang menganggap adanya pemicu stress sebagai teguran atau hukuman dari Allah Swt. Strategi koping religius positif *collaborative religious coping* membuat seseorang berusaha dengan maksimal dan menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT, dan *benevolent reappraisal* dengan mengambil hikmah atau pelajaran dari masalah yang diberikan mendekati diri kepada Allah Swt.

Nilai keimanan memegang peran penting dalam diri seseorang sehingga akan berdampak pada pengambilan keputusan ketika menghadapi masalah. Aspek iman bersifat dinamis yang berubah-ubah sesuai dengan dinamika pengalaman hidup

¹⁰ Lavinia Haiduc Şuteu, *Self-Efficacy and Perceived Academic Stress in Prospective Elementary Teachers*, 2023.

¹¹ Anna Zajacova, Scott Lynch, and Thomas Espenshade, "Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College," *Research in Higher Education* 46 (September 1, 2005): 677-706, <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>.

seseorang. Iman secara aktif mencari tahu tentang Tuhan dan hakikat kemanusiaan.¹² Perubahan persepsi tentang peran Tuhan dalam permasalahannya akan merubah strategi coping religius yang dipilih karena hasil belajar bahwa strategi tersebut tidak bekerja dengan baik dalam penyelesaian masalah. Persepsi Tuhan sebagai figur yang mutlak menentukan kehidupannya mengarahkan subyek berperilaku pasif dan cenderung menerima. Perilaku aktif muncul ketika subyek menganggap bahwa kehidupannya merupakan hasil dari kehendak tuhan dan kontribusi pribadinya.

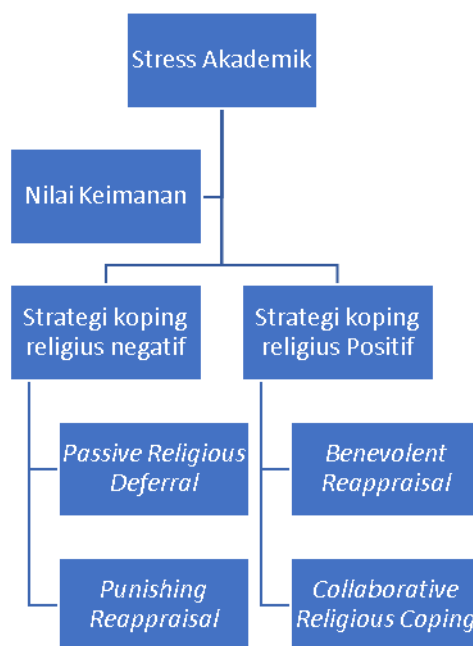
Penelitian tentang coping religius melaporkan Individu dengan tingkat religiusitas dan spritualitas yang lebih rendah cenderung dikaitkan dengan strategi coping maladaptif atau menghindar, dibandingkan dengan individu berlevel lebih tinggi, di mana coping religius lebih erat kaitannya dengan coping yang berfokus pada masalah, yang juga didukung oleh analisis faktor konfirmatori multi kelompok. Hasil penelitian ini dengan demikian mengilustrasikan bahwa menyelidiki peran coping religius membutuhkan pendekatan yang lebih kompleks daripada mencoba untuk menetapkannya ke satu faktor urutan yang lebih tinggi, seperti coping yang berfokus pada masalah atau emosi, dan bahwa variabilitas temuan dilaporkan oleh penelitian sebelumnya. pada fungsi coping religius sebagian mungkin karena variabilitas dalam religiusitas dan spiritualitas di seluruh sampel.¹³ Adanya peran spiritualitas dan religiusitas dalam membentuk strategi coping religius pada penelitian terdahulu mengindikasikan perlunya memperdalam kajian dinamika iman, akhlak dan ibadah terkait implikasiinya pada strategi coping religius.

Hasil temuan bahwa strategi coping siswa perempuan yang menjadi subyek penelitian bersifat pasif dan tidak langsung pada masalah. Studi pada 219 mahasiswa menemukan bahwa mahasiswa laki-laki lebih aktif dan mahasiswa perempuan lebih pasif¹⁴ Hasil ini menimbulkan pertanyaan perbedaannya dengan dinamika strategi coping religius siswa laki-laki.

¹² Syamsudin Abdullah, "Pemikiran Kalam Nurcholish Madjid Dan Relevansinya Dalam Pemikiran Modern Di Indonesia," *At-Tadabbur* 7 (Desember 2017): 1–13.

¹³ Chris Krägeloh et al., "How Religious Coping Is Used Relative to Other Coping Strategies Depends on the Individual's Level of Religiosity and Spirituality," *Journal of Religion and Health* 51 (November 1, 2010), <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9416-x>.

¹⁴ Buizza et al., "Coping Strategies and Mental Health in a Sample of Students Accessing a University Counselling Service."



Gambar 1. Strategi Koping Religius terhadap Stres Akademik Siswa SMA Karya Pembangunan Paron Ngawi

Catatan Akhir

Siswa menunjukkan gejala pusing dan keringat dingin ketika mengalami stres akademik. Sedangkan gejala psikologis ditandai dengan munculnya rasa gelisah dan sedih. Hal ini menyebabkan siswa melakukan strategi koping pasif yang lebih berpusat pada emosinya daripada langsung pada pemecahan masalah dengan melakukan sharing bersama orang terdekat sehingga merasa lebih baik emosinya.

Aspek keimanan menjadi landasan untuk memaknai permasalahannya. Hal ini menyebabkan perspektif yang berbeda yang mendorongnya memilih jenis strategi dari koping religius negatif ke koping religius positif. Aspek iman bersifat dinamis yang berubah-ubah sesuai dengan dinamika pengalaman hidup seseorang. Sedangkan aspek ibadah dan akhlak cenderung konstan, dilihat dari tindakan semua subyek memilih sabar dan melaksanakan sholat sebagai suatu pilihan yang dianggap bisa membantu menyelesaikan masalah dalam kondisi pemilihan strategi koping religius positif maupun strategi koping religius positif.

Strategi koping religius negatif berbentuk *Passive religious deferral* dengan pasrah dan hanya berharap kepada Allah Swt untuk menyelesaikan masalah tanpa banyak usaha, dan *punishing reappraisal* yang menganggap permasalahan yang dihadapi sebagai teguran dari Allah Swt. Sedangkan strategi koping religius positif melalui *Collaborative religious coping* dengan menjadikan Allah sebagai partner terbaik untuk menyelesaikan masalah dengan berusaha optimal menyelesaikan masalahnya, baru kemudian bertawakal atau berserah diri kepada Allah Swt, dan *benevolent reappraisal* dengan mengintropeksi dirinya dan mengambil pelajaran dari masalah yang diberikan Allah Swt sehingga mengetahui kesalahannya dan kemudian memperbaiki kekurangannya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Hasil penelitian memberikan kontribusi pentingnya nilai keimanan dalam mengarahkan siswa memilih strategi koping religius positif sehingga dapat mengatasi masalahnya secara langsung. Pelatihan self efficacy juga bisa menjadi alternatif bagi peningkatan kemampuan mengelola stres akademik siswa.

Peneliti selanjutnya hendaknya bisa melaksanakan penelitian dengan subyek siswa laki-laki sehingga dapat mengetahui perbandingan strategi koping religius yang dilakukan terhadap stres akademiknya. Serta memperdalam kajian dinamika iman, akhlak dan ibadah yang berimplikasi pada pemilihan strategi koping religius terhadap stress akademik siswa yang sekaligus menempuh pendidikan di pondok pesantren.

Daftar Rujukan

- Adom, Dickson, Joshua Chukwuere, and Mavis Osei. "Review: Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions." *Journal of Humanities and Social Sciences* 28 (August 1, 2020): 1055–64.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil. "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar." *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (April 15, 2018): 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Buizza, Chiara, Herald Cela, Andrea Costa, and Alberto Ghilardi. "Coping Strategies and Mental Health in a Sample of Students Accessing a University Counselling Service." *Counselling and Psychotherapy Research* 22 (January 22, 2022). <https://doi.org/10.1002/capr.12519>.
- Haiduc Şuteu, Lavinia. *Self-Efficacy and Perceived Academic Stress in Prospective Elementary Teachers*, 2023.
- Hakim, Rizky El, and Ike Herdiana. "Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (July 2, 2021): 976–84. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>.
- Keneth I Pargament, Harold G Koenig, Nalini Tarakeshwar, and June Hahn. "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study." *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (2004): 713–30.
- Krägeloh, Chris, Penny Chai, Daniel Shepherd, and Rex Billington. "How Religious Coping Is Used Relative to Other Coping Strategies Depends on the Individual's Level of Religiosity and Spirituality." *Journal of Religion and Health* 51 (November 1, 2010). <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9416-x>.
- Prahti, Uci Yuning, and Siti Nurjanah. "The Effect of Giving Religious Coping Handbook Therapy on Stress and Anxiety in Final Year Students of the Bachelor of Nursing Study Program at Muhammadiyah University of Purwokerto." *Proceedings Series on Health & Medical Sciences* 2 (2021): 139–43. <https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.236>.
- Sakinah Salleh, Rahimah Embong, Normila Norruddin, and Zuraidah Kamarudin. "Spiritual Coping Strategies From The Islamic Worldview." In – *International Conference on Empowering Islamic Civilization in the 21st Century*, 136–50. Universiti Sultan Zainal Abidin, Malaysia, 2015.
- Stephenson, Ellen, and Anita DeLongis. "Coping Strategies." In *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 55–60. John Wiley & Sons, Ltd, 2020. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>.

- Syamsudin Abdullah. "Pemikiran Kalam Nurcholish Madjid Dan Relevansinya Dalam Pemikiran Modern Di Indonesia." *At-Tadabbur* 7 (Desember 2017): 1–13.
- Zajacova, Anna, Scott Lynch, and Thomas Espenshade. "Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College." *Research in Higher Education* 46 (September 1, 2005): 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>.