

RELIGIUSITAS DAN STRES MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA KELAS XII

Adeline Vania Kirana, Amrizal Rustam

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
e-mail: 1adelinevkirana@gmail.com, 2amrizal.rustam@ugm.ac.id

ABSTRAK

Ujian Nasional is one of the biggest stressor for the 12th grade high school students. Previous studies found that high school students who took the *Ujian Nasional* experience stress. It's known that exam stress could cause a failure in exam. Religiosity is known to have negative relationship to one's stress state. The purpose of this study is to test the relationship between religiosity and exam stress on 12th grade high school students who will have to take the *Ujian Nasional*. The hypothesis of this study is there's a negative relationship between religiosity and exam stress. The Product Moment correlation technique by Pearson is used to examine the relationship between two variables. Result of this research is that there's a significant negative relationship between religiosity and student's exam stress ($p < 0,01$, $r = 0,212$). Exam stress on students could be reduced by increasing their religiosity.

Keywords: *exam stress, religiosity, stress.*

Ujian Nasional adalah salah satu stressor terbesar bagi siswa SMA kelas XII. Banyak penelitian yang menemukan bahwa siswa SMA yang mengikuti *Ujian Nasional* mengalami stres. Diketahui bahwa stres menghadapi ujian dapat menyebabkan kegagalan siswa saat ujian. Religiusitas diketahui memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara religiusitas dengan stress menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII yang akan menghadapi *Ujian Nasional*. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian. Peneliti menggunakan teknik korelasi *product moment* Pearson untuk menganalisis hubungan kedua variabel. Hasil uji hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian ($p < 0,01$, $r = 0,212$). Stres menghadapi ujian pada siswa dapat dikurangi dengan meningkatkan religiusitas mereka.

Kata kunci: *religiusitas, stres, stres menghadapi ujian.*

Pendidikan di Indonesia merupakan salah satu hal yang paling penting dan diperhatikan oleh pemerintah, karena salah satu tujuan Negara Indonesia yang tercantum pada paragraf keempat Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Salah satu agenda terbesar dalam dunia pendidikan Indonesia sendiri adalah *Ujian Nasional* (UN). Kegiatan *Ujian Nasional* yang bertujuan untuk mengevaluasi hasil belajar siswa ini rupanya menjadi *stressor* tersendiri bagi mereka yang akan menjalaninya. Penelitian

Muharrifah dan Pranadji (2010) menemukan bahwa siswa SMA kelas tiga yang sedang menghadapi *Ujian Nasional* lebih rentan terkena stres, khususnya pelajar perempuan. Kinantie, dkk. (2012) meneliti tentang tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung kelas XII yang mengikuti ujian nasional, dan diperoleh hasil bahwa setengah dari respondennya (49,74%) mengalami stres dalam tingkat sedang, dan sebagian dari responden (30,05%) masuk kategori stres tingkat berat.

Stres menghadapi ujian dapat menyebabkan seseorang gagal dalam menghadapi

ujian. Soedjatmiko (2013) menyatakan bahwa kegagalan menghadapi Ujian Nasional tidak hanya disebabkan oleh ketidaksiapan siswa dalam penguasaan materi yang diujikan, namun juga karena adanya stres dan rasa takut menghadapi ujian. Stres menghadapi ujian atau bisa disebut dengan *exam stress* adalah bagian dari stres akademik. Gupta dan Khan (dalam Kadapatti & Vijatalaxmi, 2012) menjelaskan bahwa stres akademis adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi, yang diasosiasikan dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan akademik, bahkan kesadaran akan kemungkinan terjadinya kegagalan akademik. Sedangkan stres menghadapi ujian adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi, yang diasosiasikan dengan kegagalan dalam ujian, ketakutan akan kegagalan dalam ujian, bahkan kesadaran akan kemungkinan terjadinya kegagalan dalam ujian.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2012) menyatakan bahwa faktor utama yang mempengaruhi stres adalah faktor pribadi dan faktor situasi. Berger (2015) menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal dapat mengurangi efek stres pada individu. Faktor internal yang dapat mengurangi efek stres individu antara lain adanya *trait kepribadian yang optimis (personality traits of optimism)*, adanya rasa penguasaan (*sense of mastery*), kompetensi dan *self-efficacy*, kepercayaan interpersonal, dan religiusitas. Di sisi lain, faktor eksternal yang dapat mengurangi efek stres individu antara lain dukungan sosial-empsonal, fasilitas atau instrumen yang mendukung, juga adanya informasi yang mengenai masalah tersebut. Religiusitas sendiri merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuasaan paling tinggi yang menaungi kehidupan manusia, dan hanya kepada Dia saja manusia merasa bergantung juga berserah (Dister, 1998). Religiusitas juga merupakan salah satu aktor yang dapat menjauhkan manusia

dari perasaan cemas, tegang, dan depresi (Hawari, 1996).

Dari beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan tingkat stres yang dimiliki oleh seseorang. Swasono (2015) meneliti tentang hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta, dan diketahui hasilnya bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Penelitian Astri di tahun 2009 mengenai hubungan antara stres dan religiusitas pada dewasa muda beragama Islam juga menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres dan religiusitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi dan dapat disusun strategi intervensi yang dapat diterapkan ketika siswa mengalami stres menghadapi ujian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian.

Metode

Variabel tergantung ini adalah stres menghadapi ujian, sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah religiusitas. Subjek pada penelitian ini adalah sejumlah 183 siswa/i kelas XII SMA Negeri 3 Surakarta, dari kelas IPA dan IPS. Variabel religiusitas pada penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Religiusitas yang diadaptasi dari Skala Religiusitas yang disusun oleh Kistyanti (2015) berdasarkan lima dimensi religiusitas dari Glock dan Stark (1965), sedangkan variabel stres menghadapi ujian diukur dengan menggunakan Skala Stres menghadapi Ujian yang diadaptasi peneliti dari Skala Stres pada Mahasiswa yang disusun oleh Silmiawan (2014) berdasarkan empat respons terhadap stres menurut Sarafino dan Smith (2012). Pengambilan

data dilaksanakan di SMA Negeri 3 Surakarta, dimana peneliti membagikan skala penelitian kepada siswa-siswi kelas XII yang sedang mengikuti pelajaran tambahan. Dalam penelitian ini akan digunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk menganalisis hubungan antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian, dengan menggunakan *software IBM SPSS 22 for Windows*.

Hasil

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data-data pada kedua variabel terdistribusi secara normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan kaidah uji Shapiro-Wilk, dan diperoleh hasil bahwa data-data pada variabel religiusitas dan stres menghadapi ujian terdistribusi secara normal karena memiliki nilai $p > 0,05$ pada uji normalitas Shapiro-Wilk.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| Variabel | Nilai Statistika | Nilai p | p | Keterangan |
|------------------------|------------------|---------|----------|------------|
| Religiusitas | 0,986 | 0,060 | $> 0,05$ | Normal |
| Stres menghadapi ujian | 0,992 | 0,447 | $> 0,05$ | Normal |

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan variabel bebas dan variabel tergantung dari suatu penelitian. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS 22 for Windows*. Hubungan antara dua variabel dinyatakan linear apabila nilai *deviation from linearity* memiliki signifikansi $p > 0,05$. Hasil uji linearitas pada variabel religiusitas dan stres menghadapi ujian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut linear, karena memiliki nilai $F = 0,469$ dan signifikansi $0,985$ ($p > 0,05$).

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

| | Taraf Signifikansi | p | Keterangan |
|--------------------------|--------------------|----------|------------|
| Linearity | 0,006 | $< 0,05$ | Linear |
| Deviation from linearity | 0,985 | $> 0,05$ | Linear |

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan setelah terpenuhinya uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product-moment* dari Pearson dengan menggunakan *software IBM SPSS 22 for Windows*. Hasil uji korelasi *product-moment* pada variabel religiusitas dan stres menghadapi ujian yaitu nilai $r = -0,212$ dengan taraf signifikansi $p < 0,01$ (signifikan). Hasil korelasi tersebut menunjukkan hasil negatif, yang berarti ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian.

Tabel 3.
Hasil Uji Korelasi *Product-Moment*

| | | Religiusitas | Stres menghadapi Ujian |
|------------------------|---------------------|--------------|------------------------|
| Religiusitas | Pearson Correlation | 1 | -0,212 |
| | Sig. (1-tailed) | | 0,002 |
| | N | 183 | 183 |
| Stres menghadapi Ujian | Pearson Correlation | -0,212 | 1 |
| | Sig. (1-tailed) | 0,002 | |
| | N | 183 | 183 |

Diskusi

Hasil analisis korelasi *product-moment* dari Pearson antara variabel religiusitas dengan stres menghadapi ujian menunjukkan bahwa nilai $r = -0,212$ dengan $p < 0,01$ (signifikan). Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka hipotesis penelitian ini diterima. Terbukti

bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan stress menghadapi ujian nasional para siswa kelas XII SMAN 3 Surakarta. Ini berarti bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin rendah stress dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas seseorang maka akan semakin tinggi stresnya dalam menghadapi ujian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap stres menghadapi ujian pada siswa adalah sebesar 4,5%. Angka ini termasuk angka yang sangat kecil. Salah satu kemungkinan penyebab diperoleh angka yang sangat kecil adalah tidak terukurnya satu dimensi dari religiusitas, yaitu dimensi *intellectual*. Aitem-aitem yang mengukur dimensi *intellectual* harus gugur seluruhnya karena indeks daya diskriminasi aitemnya tidak memuaskan dan memiliki reliabilitas jauh di bawah 0,800.

dari religiusitas dengan aspek atau respons-respons terhadap stres menghadapi ujian pada Tabel 4. Dari hasil yang terpapar pada Tabel 4, diketahui bahwa seluruh dimensi variabel religiusitas memiliki pengaruh negatif paling besar terhadap respons kognitif individu, dibandingkan dengan respons-respons yang lain. Hal ini berarti bahwa keempat dimensi religiusitas dapat memberikan pengaruh negatif yang besar terhadap respons kognitif dari individu yang mengalami stres menghadapi ujian. Semakin mereka meningkatkan keempat dimensi religiusitas tersebut maka respons kognitif dalam menghadapi ujian akan semakin berkurang.

Jika dibandingkan dari aspek-aspek respons terhadap stress, dapat dilihat bahwa respons fisiologis dan kognitif memiliki hubungan negatif tertinggi dengan dimensi ritual. Artinya, respons fisiologis dan kognitif pada saat individu mengalami stres

Tabel 4.

Matriks Korelasi Dimensi Religiusitas dengan Respons terhadap Stres menghadapi Ujian

| Variabel | Aspek | I | R | Ex | C | F | K | Em | Ps |
|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Religiusitas | I | 1 | 0,596 | 0,438 | 0,529 | -0,177 | -0,329 | -0,031 | -0,081 |
| | R | 0,596 | 1 | 0,318 | 0,411 | -0,187 | -0,351 | 0,058 | -0,055 |
| | Ex | 0,438 | 0,318 | 1 | 0,589 | -0,102 | -0,180 | 0,042 | -0,052 |
| | C | 0,529 | 0,411 | 0,589 | 1 | -0,162 | -0,261 | 0,049 | -0,117 |
| Stres menghadapi Ujian | F | -0,177 | -0,187 | -0,102 | -0,162 | 1 | 0,646 | 0,531 | 0,363 |
| | K | -0,329 | -0,351 | -0,180 | -0,261 | 0,646 | 1 | 0,327 | 0,271 |
| | Em | -0,031 | 0,058 | 0,042 | 0,049 | 0,531 | 0,327 | 1 | 0,387 |
| | Ps | -0,081 | -0,055 | -0,052 | -0,117 | 0,363 | 0,271 | 0,387 | 1 |

Keterangan:

I : *Ideological* (Keyakinan)

R : Ritual

Ex : *Experiential* (Pengalaman)C : *Consequential* (Konsekuensi)

F : Fisiologis

K : Kognitif

Em : Emosional

Ps : Psikososial

Peneliti mencoba mencari tahu hubungan antara religiusitas dan stres menghadapi ujian secara lebih mendalam, maka dibuatlah matriks korelasi antara dimensi-dimensi

menghadapi ujian dapat dikurangi secara efektif dengan meningkatkan dimensi ritualnya. Respons emosi dan respons psikososial diketahui memiliki hubungan

negatif terbesar dengan dimensi keyakinan individu. Ini artinya, respons emosi dan psikososial individu ketika mengalami stress menghadapi ujian akan efektif dikurangi dengan meningkatkan dimensi keyakinan individu.

Dilihat dari seluruh hubungan yang ada, hubungan yang paling signifikan antara dimensi religiusitas dan respon terhadap stress menghadapi ujian ada pada hubungan antara dimensi ritual dengan respon kognitif individu. Hal ini dapat terjadi mungkin karena saat individu melakukan ritual keagamaannya, baik itu sholat, berdoa, maupun ibadah yang lain, individu harus memusatkan pikiran dan perhatiannya kepada Tuhan, dimana hal tersebut membuat individu dapat berkonsentrasi. Oleh karena itu, dengan dilaksanakannya ritual-ritual keagamaan individu membuat individu dapat berkonsentrasi atau meningkatkan konsentrasinya.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai hubungan religiusitas dengan stress menghadapi ujian masih sangat terbatas, namun hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian mengenai hubungan religiusitas dengan stress lainnya. Susanti, dkk. (2014) melakukan penelitian yang mengukur perbedaan tingkat stress pasien geriatri ditinjau dari religiusitas dan kesepian. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 orang, dan memperoleh hasil bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang berbanding terbalik terhadap tingkat stress. Artinya, semakin tinggi religiusitas seseorang maka stressnya akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah religiusitas seseorang maka stressnya akan semakin tinggi.

Penelitian Indrawati, Maslihah, dan Wulandari (2010) mengenai religiusitas, derajat stress, dan coping stress pada pasangan hidup pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa memperoleh hasil analisis nilai korelasi sebesar -0,759. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif antara religiusitas dengan derajat stress suami atau istri pasien yang mengalami gagal ginjal dan harus menjalani terapi hemodialisa. Selain itu, Mubasher, Baig, dan Ansari (2015) melakukan penelitian tentang pengaruh religiusitas terhadap stress kerja (*job stress*) dan kepuasan kerja (*job satisfaction*). Hasilnya diketahui bahwa religiusitas karyawan memiliki hubungan negatif dengan stress kerja, dan apabila stress kerja menurun maka religiusitasnya meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 36% subjek memiliki religiusitas yang tinggi dan sangat tinggi, dimana masing-masing sebanyak 48 orang masuk dalam kategori religiusitas tinggi (26,2%) dan 18 orang lainnya masuk dalam kategori religiusitas sangat tinggi (9,8%). Sebanyak 66 subjek ini diketahui memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi-dimensi *ideological*, *ritual*, *experiential*, dan *consequential*. Dimensi *intellectual* dalam penelitian ini tidak ikut diukur karena aitem-aitemnya harus gugur dalam seleksi aitem. Mereka yang memiliki nilai tinggi pada variabel religiusitas berarti mereka memiliki keyakinan yang kuat akan ajaran agamanya, sering melakukan ritual-ritual keagamaannya, memahami dan melakukan ajaran-ajaran agamanya, serta memiliki pengalaman kedekatan dengan Tuhan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 29,5% subjek memiliki tingkat stress menghadapi ujian yang tinggi, dan 4,4% memiliki tingkat stress menghadapi ujian yang sangat tinggi. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa tingginya stress yang dialami subjek adalah karena rendahnya religiusitas. Namun, pengaruh efektif religiusitas hanya sebesar 4,5%. Sebanyak 95,5% merupakan pengaruh dari faktor lain. Faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi stress seseorang di antaranya adalah kepribadian, *self-esteem*, dan dukungan sosial.

Menurut Cervi (1998), konformitas yang merupakan salah satu karakteristik kepribadian dapat mengurangi efek negatif dari perubahan yang terjadi di dalam hidup dan resiko meningkatnya sensitivitas emosional. Dengan berkurangnya efek negatif yang dialami seseorang, maka ia akan sedikit terpapar efek negatif tersebut sehingga dapat terhindar dari stres. Begitu juga dengan sensitivitas emosional yang ia miliki. Semakin sensitif maka ia akan menjadi semakin emosional. Apabila sensitivitas emosional tidak meningkat maka akan terhindar dari stres yang disebabkan oleh hal-hal yang membuatnya emosional.

Self-esteem seseorang juga dapat mempengaruhi stres yang dialaminya. Cervi (1998) menemukan bahwa *self-esteem* yang rendah berpengaruh pada munculnya simptom depresif pada seseorang. Oleh karena itu, *self-esteem* yang tinggi akan dapat mencegah munculnya simptom depresif yang merupakan manifestasi dari stres seseorang. Sedangkan dukungan sosial pada seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami. Penelitian Hindun dan Kumolohadi (2007) memperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap stres dalam menghadapi Ujian Nasional. Dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, seseorang akan memiliki keberhargaan diri yang baik sehingga dapat menyelesaikan masalah-masalah psikologisnya.

Peneliti membandingkan *mean* dari data yang diperoleh pada penelitian ini. Peneliti membandingkan skor religiusitas dan skor stres berdasarkan data demografis yang dimiliki yakni jenis kelamin, jurusan, usia, dan agama. Dari semua hasil perbandingan *mean* yang ada, ditemukan dua perbedaan yang cukup mencolok yakni perbandingan *mean* skor stres pada laki-laki dan perempuan, serta perbandingan *mean* skor stres pada siswa-siswi di kelas IPA dan IPS. Dari hasil yang diperoleh, diketahui bahwa *mean*

skor stres pada siswa perempuan lebih tinggi 10,5 poin dibandingkan *mean* skor stres pada siswa laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Muharrifah dan Pranadji (2010) yang menyatakan bahwa siswa pelajar perempuan lebih rentan terkena stres akibat Ujian Nasional, dan terbukti dari *mean* skor stres yang lebih tinggi pada siswa perempuan di SMAN 3 Surakarta. Sedangkan dari hasil perbandingan *mean* skor stres pada siswa-siswi di kelas IPA dan IPS diketahui bahwa siswa-siswa dari kelas IPA memiliki *mean* skor stres yang lebih tinggi sebanyak 8,24 poin dibandingkan siswa-siswi dari kelas IPS. Belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang perbedaan stres pada siswa jurusan IPA dan IPS, sehingga peneliti tidak bisa menjelaskan mengapa stres pada siswa jurusan IPA lebih tinggi daripada siswa jurusan IPS.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stres menghadapi ujian. Makna dari hubungan negatif ini adalah semakin tinggi religiusitas, maka akan semakin rendah stress menghadapi ujian, sebaliknya, semakin rendah religiusitas, maka stres menghadapi ujian akan semakin tinggi. Sebagian besar siswa-siswi SMA Negeri 3 Surakarta memiliki tingkat religiusitas sedang dan tingkat stres menghadapi ujian sedang.

Variabel religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 4,5% terhadap stress menghadapi ujian siswa-siswi kelas XII SMAN 3 Surakarta, sedangkan sebanyak 95,5% merupakan sumbangan dari faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini, antara lain kepribadian, *self-esteem*, dan dukungan sosial.

Saran

Saran bagi pelajar yang mengalami stres yang tinggi dapat melakukan usaha untuk mengurangi stres dengan meningkatkan

religiusitasnya. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan religiusitas antara lain memperbanyak ibadah, baik itu berdoa, sholat, maupun beribadah di rumah ibadah, dan membaca kitab suci. Ibadah yang dilakukan dan kegiatan membaca kitab suci tentunya perlu dilakukan dengan penghayatan supaya tidak hanya menjadi rutinitas belaka.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan waktu pelaksanaan penelitian sehingga dapat meminimalisir digunakannya uji coba terpakai. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menjaga kualitas alat ukur supaya dapat mengukur seluruh aspek yang akan diukur. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat memperluas sample subjek penelitian agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi siswa-siswi kelas XII secara lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astri, K. (2009). *Hubungan antara Stres dan Religiusitas pada Dewasa Muda Beragama Islam*. Depok: Universitas Indonesia.
- Cervi, D. D. (1998). *Gender and Personality in The Stress Process*. United States: University of New Hampshire.
- Dister, N. S. (1998). *Percikan Agama*. Yogyakarta: Kanisius.
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally and Company.
- Hawari, D. (1996). *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hindun, & Kumolohadi, R. R. (2007). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMU N 1 Tegal*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Indrawati, S. W., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2010). *Studi tentang Religiusitas, Derajat Stres, dan Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stres) pada Pasangan Hidup Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kinantie, O. A., Hernawaty, T., & Hidayati, N. O. (2012). *Gambaran Tingkat Stress Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII menjelang Ujian Nasional 2012*. *Students e-journal, Jurnal Unpad*.
- Mubasher, U. e., Baig, A. M., & Ansari, N. (2015). *Employee Religiosity : Impact on Job Stress and Job Satisfaction*. *New Horizons*, 1-28.
- Muharrifah, A., & Pranadji, D. K. (2010). *Interaksi antara remaja, ayah, dan sekolah serta hubungannya dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian nasional*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 18-26.
- Produk Hukum Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia*. (2003). Retrieved December 27, 2016, from Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia: <http://risbang.ristekdikti.go.id/regulasi/uu-12-2012.pdf>
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 6th Edition*. New York: John Wiley & Soni Inc.
- Soedjatmiko, B. (2013). *Pengaruh Perilaku Belajar Siswa dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres menghadapi Ujian Nasional pada Mata Pelajaran Akuntansi Madrasah Aliyah di Kabupaten Tuban*. *Jurnal Ilmu & Riset Akuntansi Vol. 2 No. 10*.

- Susanti, D. E., Yuliadi, I., & Agustin, R. W. (2014). *Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari Religiusitas dan Kesepian pada Pasien Geriatri Perempuan yang Tinggal di Rumah dan di Panti Wredha Wilayah Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Swasono, M. A. (2015). *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.