

HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SEMESTER 8 YANG MENGAMBIL MATA KULIAH SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA

Muhamad Rayhan Yudha P^{1*}, Nia Restiana¹, Saryomo¹, Zainal Muttaqin¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No.1 Hal 243-251

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/senal.v2i1.5280

Article Info

Submit : 10 Mei 2025

Revisi : 01 Juni 2025

Diterima : 20 Juni 2025

Publikasi : 11 Juli 2025

Corresponding Author

Muhamad Rayhan Yudha*

muhamadrayhan@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Stres akademik adalah hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan tugas akademik dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Kondisi stres akademik muncul ketika mahasiswa belum mampu menyelesaikan skripsinya, yang bisa disebabkan oleh kurangnya keyakinan pada diri sendiri (self-efficacy), kurangnya dukungan sosial, dan rendahnya harga diri (self-esteem) yang dimiliki oleh mahasiswa. **Tujuan** : Penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. **Metode** : Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan yang mengambil mata kuliah skripsi sebanyak 87 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan di analisis dengan distribusi frekuensi dan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan spiritualitas pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagian besar mahasiswa memiliki spiritualitas tinggi (56,3%), dan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagian besar rendah (41,4%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan *p value* 0,000 (<0,05). Artinya ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan tingkat stres. **Hasil** : Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa S1 Keperawatan yang mengambil mata kuliah skripsi untuk lebih meningkatkan spiritualitas dalam mengelola tingkat stres.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Spiritualitas, Skripsi.

PENDAHULUAN

Stres dapat dipahami sebagai sindrom "melawan atau melarikan diri," di mana individu

yang mengalami stres akan merespons pemicu stres (stressor) dengan cara menghadapi

(melawan) atau menjauhi (melarikan diri) situasi tersebut (Aziz & Miftahul, 2014).

Stres akademik adalah hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan tugas akademik dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Hal ini sering terjadi di lingkungan perguruan tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Kondisi stres akademik muncul ketika mahasiswa belum mampu menyelesaikan skripsinya, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hal ini meliputi rendahnya keyakinan pada kemampuan diri (self-efficacy), minimnya dukungan sosial, serta rendahnya harga diri (self-esteem) yang dialami oleh mahasiswa (Hidayat et al., 2021).

Mahasiswa yang berada di tahun terakhir merupakan individu yang tengah menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar kelulusan. Proses penulisan skripsi dirancang untuk mendorong mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan secara mandiri, namun tidak sedikit dari mereka yang menghadapi berbagai tantangan. Tekanan psikologis sering kali dialami oleh mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Semakin banyak kegiatan yang berkaitan dengan skripsi, semakin besar pula kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikannya. Kondisi ini dapat memicu berbagai reaksi, di antaranya adalah stres (Fahmi et al., 2022).

Menurut WHO, tingkat kejadian stres di seluruh dunia mencapai angka yang signifikan, mempengaruhi lebih dari 350 juta individu dan menempati peringkat keempat dalam daftar penyakit global (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Sementara itu, prevalensi stres yang dialami mahasiswa Indonesia Persentase tersebut berada dalam rentang 36,7% hingga 71,6% (Ningsih et al., 2018). Sumber stres dapat berasal dari berbagai aspek, termasuk situasi krisis, pengalaman frustrasi, konflik *interpersonal*, serta tekanan yang dirasakan (Syamsuddin, 2017). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa sebagian besar dipengaruhi oleh faktor stres akademik, yang timbul dari tekanan yang terkait dengan proses

pembelajaran dan kuliah di lingkungan kampus (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari BAAK Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Fakultas Ilmu Kesehatan, terdapat 87 mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi S1 Keperawatan yang sedang menjalani proses penulisan skripsi. Selain berfokus pada penyusunan skripsi, mahasiswa juga diharuskan untuk menyelesaikan kewajiban mata kuliah lainnya, yang menuntut pengelolaan waktu yang efektif. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan kondisi ini dapat menimbulkan stres di kalangan mahasiswa.

Stres akademik dapat timbul akibat sejumlah faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan eksternal. Faktor-faktor internal mencakup aspek-aspek seperti tingkat kepercayaan diri, ketahanan mental, sikap positif, motivasi untuk meraih prestasi, serta kecenderungan untuk menunda-nunda tugas. Di sisi lain, faktor eksternal melibatkan dukungan sosial dari orang tua. Penyebab stres akademik dapat berasal dari beban kerja yang terlalu berat, persepsi mahasiswa terhadap ujian dan tugas kuliah, serta karakteristik kepribadian dan ketakutan akan kegagalan.

Menurut Schafer, (sebagaimana dikutip dalam Effendi, 2018: 35), manajemen stres adalah kemampuan untuk mencegah, mengontrol, dan memulihkan diri dari stres melalui pemahaman tentang penyebab stres dan strategi untuk mengelola stres sehingga orang dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. (Suparmi et al., 2023) Spiritualitas dapat dianggap sebagai metode yang efektif dalam mengelola stres.

Dengan demikian pengertian dari spiritual menurut (Hamid, A.Y.S. 2008) yang dikutip dalam (Eka Yeni, C., & Zakia Sari, A. 2017) Spiritualitas merupakan suatu keyakinan yang mendukung individu dalam mencapai keseimbangan yang diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraan, khususnya dalam hubungannya dengan Tuhan atau aspek spiritual lainnya. Dampak dari spiritualitas dapat dirasakan oleh setiap individu dalam proses penyelesaian masalah yang mereka hadapi. Dalam perjalanan hidup, spiritualitas

mencerminkan hasrat untuk menemukan makna dan tujuan. Individu yang memiliki spiritualitas yang mendalam cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan yang muncul. Spiritualitas yang kokoh dapat meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan dalam menghadapi tantangan, dan membantu seseorang memandang masa depan dengan optimisme.

Spiritualitas dapat dipahami sebagai suatu pendekatan untuk memahami realitas yang berakar pada keyakinan kepada Tuhan, yang tercermin dalam nilai-nilai yang dapat dikenali dalam diri sendiri, orang lain, dan alam. Keyakinan ini mencakup kepercayaan akan pertolongan Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan, sehingga individu yang menghadapi tantangan tidak akan merasa terpuruk, melainkan yakin bahwa Allah SWT akan memberikan bantuan (Eka Yeni, C., & Zakia Sari, A. 2017).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 4 maret 2024 kepada 10 dari 87 mahasiswa S1 keperawatan semester 8 angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya semuanya mengatakan stress, sementara itu 8 dari 10 mahasiswa memiliki spritualitas yang baik dan 2 dari 10 mahasiswa memiliki spiritualitas rendah. 6 dari 10 mahasiswa mengakui ketika mengerjakan skripsi mereka merasakan stres, susah tidur, dan juga gelisah karena banyaknya revisi yang harus diperbaiki dan sulitnya mencari referensi yang mendukung. Ketika mengalami stres, umumnya mereka melakukan sholat, berdoa, dan meluangkan waktu untuk membaca Al Qur'an. Setelah melakukan aktivitas tersebut, mereka merasakan ketenangan yang lebih dan mengurangi perasaan gelisah yang sebelumnya dialami. Berdasarkan observasi melalui wawancara kepada sebagian mahasiswa tersebut mereka memiliki tingkat spiritual yang rendah, contohnya seperti kurangnya keyakinan kepada sang pencipta, rasa ikhlas terhadap sesuatu termasuk pengerjaan skripsi atau tugas akhir, dan rasa sabar.

2 dari 10 mahasiswa mengakui ketika mengerjakan skripsi merasakan stres, terkadang

mimpi buruk dan sering menunda-nunda waktu untuk sholat, lupa berdo'a untuk dipermudah segala urusan karena terlalu sibuk dengan skripsi. Mereka mengaku merasa tidak tenang dan cemas karena sulit untuk menemui dosen pembimbing, untuk menghilangkan rasa stres tersebut, mereka lebih memilih untuk menyerahkan segala sesuatu akan dipermudah oleh Allah dan senantiasa memiliki rasa sabar yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan tingkat stres di pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi serta menggunakan desain cross sectional. Populasi yang diteliti terdiri dari mahasiswa S1 keperawatan semester 8 yang sedang mengikuti mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, dengan total sebanyak 87 mahasiswa.

Penelitian ini memanfaatkan data primer yang diperoleh melalui penggunaan Kuesioner DSES (Daily Spiritual Experience Scale) dan Kuesioner tingkat stres (DASS-42). Rancangan penelitian yang diterapkan adalah desain cross-sectional, di mana pengukuran variabel bebas dan tergantung dilakukan hanya sekali pada satu waktu tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada pengumpulan data yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.

HASIL

Spiritualitas responden

Gambaran Sprituliatas reponden yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Table 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan spiritualitas mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya

Spiritualitas	Frekuensi	Persentase
---------------	-----------	------------

	(n)	(%)
Tinggi	49	56,3
Rendah	38	43,7
Total	87	100,0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1. menunjukan bahwa spiritualitas responden yang tinggi sebanyak 49 orang (56,3%) dan rendah sebanyak 38 orang (43,7%).

Tingkat Stres Responden

Gambaran Tingkat Stres reponden yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Table 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2. menunjukan bahwa tingkat stres mahasiswa dengan kategori rendah sebanyak 36 orang (41,4%), kategori sedang sebanyak 22 orang (25,3%) dan berat sebanyak 29 orang (33,3%).

Hubungan spiritualitas dengan tingkat stres

Hasil penelitian mengenai hubungan spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Tabel 3. Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 yang Mengambil mata kuliah Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Spiritualit as Mahasisw a	Tingkat Stres								P valu e
	Rendah		Sedang		Berat		Total		
	F	%	F	%	F	%	Jm l	%	
Tinggi	30	61,2	16	32,7	3	6,1	49	100	0,00
Rendah	6	15,8	6	15,8	26	68,4	38	100	

Jumlah	36	41,4	22	25,3	29	33,3	87	100
--------	----	------	----	------	----	------	----	-----

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari total 87 responden, terdapat 30 orang (61,2%) yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi dan mengalami stres rendah. Selain itu, 16 orang (32,7%) memiliki spiritualitas tinggi dengan tingkat stres sedang, sedangkan 3 orang (6,1%) memiliki spiritualitas tinggi namun mengalami stres tinggi. Di sisi lain, dari responden yang memiliki spiritualitas rendah, terdapat 6 orang (15,8%) yang mengalami stres rendah, 6 orang (15,8%) dengan stres sedang, dan 26 orang (68,4%) yang mengalami stres berat.

Hasil analisis statistik menggunakan Chi-square menunjukkan bahwa pada tingkat

kepercayaan 95% dengan derajat kemaknaan 0,05, diperoleh nilai signifikan p value

Tingkat stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	36	41,4
Sedang	22	25,3
Berat	29	33,3
Total	87	100,0

= 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Nilai p value yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $< 0,05$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara spiritualitas dan tingkat stres di kalangan mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat spiritualitas mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami.

PEMBAHASAN

Gambaran Spiritualitas Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 yang Mengambil mata kuliah Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, total 87 responden, diketahui bahwa 49 responden (56,3%) memiliki spiritualitas tinggi dan 38 responden (43,7%) memiliki spiritualitas rendah.

Berdasarkan hasil penelitian Riyadi (2023) menunjukan bahwa sebagian besar (67,8%) responden memiliki spiritualitas baik atau tinggi di STIKes Surya Global Yogyakarta. Secara umum,

terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan spiritual, yang terdiri dari faktor internal (bawaan) dan faktor eksternal seperti lingkungan, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Di samping itu, individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi dapat dipengaruhi oleh tahap perkembangan, di mana seiring bertambahnya usia, kecerdasan spiritual seseorang cenderung meningkat.

Berdasarkan anggapan peneliti, umumnya mayoritas responden menunjukkan tingkat spiritualitas yang tinggi atau baik. Hal ini disebabkan oleh sikap optimis dan tawakkal yang dimiliki mahasiswa, di mana mereka menyerahkan segala permasalahan yang dihadapi kepada Tuhan Yang Maha Esa. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat kepada Tuhan cenderung lebih tangguh dan tetap optimis saat menghadapi tantangan yang sulit. Di samping itu, seseorang dengan spiritualitas yang baik akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi berbagai masalah yang muncul.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulani (2015) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki sikap optimis dan merasakan dukungan dari Tuhan secara berkelanjutan. Skor total yang tinggi pada item yang mencerminkan aspek perasaan mendapatkan pertolongan mengindikasikan bahwa responden percaya akan adanya kekuatan yang melampaui kemampuan manusia dalam membantu mereka menghadapi pengalaman hidup yang kurang menguntungkan.

Penelitian menunjukkan bahwa di samping adanya perasaan pertolongan dari Tuhan, spiritualitas yang tinggi berkaitan erat dengan sikap dan nilai-nilai individu. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu memahami diri sendiri, emosi, fakta, peristiwa, serta hubungan yang dibangun atas dasar nilai-nilai positif. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki kedekatan yang baik dengan Tuhan akan mengembangkan sikap dan nilai-nilai positif dalam hidup mereka, sehingga menjadi lebih kuat dan resilien dalam menghadapi berbagai tantangan. Spiritualitas tidak hanya relevan bagi individu yang sehat, tetapi juga bagi mereka yang sedang

mengalami sakit. Individu yang berusaha keras untuk mencapai tujuannya sering kali mengandalkan sesuatu yang lebih besar, yaitu Tuhan Yang Maha Esa, dan melibatkan dimensi spiritual dalam proses tersebut. Ketenangan yang diperoleh dari spiritualitas dapat memengaruhi cara individu menghadapi masalah atau stres. Mereka yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung melihat permasalahan sebagai hal yang positif. Sebaliknya, individu dengan spiritualitas rendah lebih rentan terhadap stres dan cenderung memandang masalah dengan cara yang negatif (Yusuf et al., 2016).

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 yang Mengambil mata kuliah Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 87 responden, sebanyak 36 responden (41,4%) mengalami tingkat stres yang rendah, 22 responden (25,3%) berada pada tingkat stres sedang, dan 29 responden (33,3%) mengalami tingkat stres tinggi. Stres akademik muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan tugas akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Fenomena ini umumnya terjadi di lingkungan perguruan tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan bahwa terdapat 14 mahasiswa (13,8%) yang mengalami stres ringan, 30 mahasiswa (29,7%) mengalami stres sedang, dan 4 mahasiswa (4,0%) mengalami stres berat. Faktor penyebabnya meliputi faktor internal, seperti ketidakmampuan dalam memahami dan menghadapi masalah dengan baik, serta faktor eksternal, yang meliputi peningkatan beban kuliah dan pencapaian nilai yang lebih rendah dari harapan.

Menurut asumsi peneliti ada beberapa faktor penyebab stres akademik yaitu faktor lingkungan akademik dan faktor individual. Faktor lingkungan akademik yang terdiri dari Penugasan yang berlebihan yaitu tuntutan akan jumlah dan kompleksitas tugas yang tinggi dapat

menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada siswa, Manajemen waktu yang buruk untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban akademik dapat menimbulkan tekanan tambahan pada siswa selanjutnya keterampilan sosial dan persaingan antar teman sebaya dan lingkungan yang kompetitif di antara sesama siswa, serta tekanan sosial untuk berhasil, dapat menjadi faktor pemicu stres dalam lingkungan akademik.

Faktor individual terdiri dari masalah manajemen keuangan kesulitan dalam mengelola keuangan pribadi dan menangani kebutuhan finansial dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi individu dan terakhir perubahan dalam suasana kehidupan yang dimana peristiwa-peristiwa hidup yang mengubah kondisi lingkungan atau situasi personal seseorang, seperti perpindahan tempat tinggal atau perubahan status keluarga, dapat menimbulkan stres dan juga kesulitan mengelola kehidupan pribadi dan akademik terutama tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, termasuk menangani konflik interpersonal atau masalah pribadi, juga dapat menjadi faktor penyebab stres bagi individu.

Tatan (2012) mengidentifikasi tiga faktor utama yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Pertama, mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam memahami proses pembuatan tugas akhir. Kedua, terdapat keterbatasan dalam pemahaman mengenai metode penelitian yang diperlukan. Ketiga, mahasiswa juga menghadapi tantangan terkait pemahaman materi dari mata kuliah yang harus dikuasai sebelum memulai tugas akhir.

Table 2. menunjukkan hasil penelitian tingkat stress mahasiswa sebagian besar berada pada tingkat stres rendah dengan manifestasi yang dialami yaitu mahasiswa sulit untuk bersantai. Diketahui dari setiap jawaban kuesioner yang telah disebarkan oleh peneliti melalui *Google Form*.

Menurut asumsi peneliti gejala stress yang dialami oleh seseorang dapat dikendalikan dengan beberapa kegiatan atau ibadah yang dapat membantu mengurangi stres dan menjaga kesehatan mental Pertama, Zikir. Zikir sangat

memengaruhi kesehatan psikologis seseorang. Zikir dapat membuat hati seseorang tenang, pikiran dan jiwa mereka khususnya mahasiswa lebih seimbang, dan menimbulkan rasa percaya diri, keamanan, ketenangan, dan kebahagiaan. Timbulnya perasaan ini dapat membantu menjaga kesehatan mental dan mengelola stres. Kedua, adalah dengan berdoa. Doa dapat membantu menjaga optimisme dan mencegah putus asa dan pesimis.

Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 yang Mengambil mata kuliah Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Analisis yang ditampilkan pada tabel 3 menunjukkan adanya keterkaitan antara spiritualitas dan tingkat stres di kalangan mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 yang sedang menjalani mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Hasil uji statistik dengan menggunakan metode chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat spiritualitas yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Budiyati & Sufi (2022) mengenai hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 71 orang (83,5%), memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Sementara itu, hanya 4 orang (4,7%) yang mengalami tingkat stres yang berat. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,021. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel spiritualitas dan stres di kalangan mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa ilmu keperawatan, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami saat mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Graham Nahar (2019) menunjukkan bahwa individu perlu mengembangkan spiritualitas yang tinggi sebagai bentuk ketahanan terhadap berbagai masalah yang dihadapi. Tingkat spiritualitas yang lebih tinggi pada individu berkontribusi pada peningkatan kemampuan resiliensi mereka terhadap tantangan. Hal ini berpengaruh pada tingkat stres yang dialami. Selain itu, penelitian Lubis (2021) mengungkapkan bahwa stres sering kali muncul karena mahasiswa kesulitan dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Spiritualitas merupakan suatu keyakinan yang mendukung individu dalam mencapai keseimbangan yang esensial bagi kesehatan dan kesejahteraan, khususnya dalam hubungannya dengan Tuhan atau aspek spiritual lainnya. Dampak dari spiritualitas dapat dirasakan oleh setiap individu dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Dalam perjalanan hidup, spiritualitas mencerminkan hasrat untuk mencari makna dan tujuan yang lebih dalam. Ketika seseorang memiliki spiritualitas yang kuat, ia cenderung memiliki keterampilan untuk mencegah, mengontrol, dan memulihkan diri dari stres melalui pemahaman tentang penyebab stres dan strategi untuk mengelola stres sehingga orang dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Peneliti berasumsi bahwa ketika seseorang memiliki keyakinan atau spiritualitas yang baik seperti contohnya di setiap kegiatan selalu melibatkan Allah dengan cara merelaksasikan pikiran melalui sholat dan dzikir maka stres atau masalah yang sedang dialami seseorang tersebut dapat dikendalikan.

Sandra (2018) menyatakan bahwa kebutuhan spiritual memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres yang dihadapi individu dalam berbagai situasi. Spiritualitas memiliki kekuatan yang luar biasa dan perlu diupayakan agar individu dapat memperoleh dukungan spiritual. Stres yang dialami seseorang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sehingga diperlukan keadaan tenang. Ketenangan yang paling mendalam berasal dari Tuhan. Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

sangat memerlukan kebutuhan spiritual untuk mengurangi tingkat stres. Apabila tingkat stres dapat ditekan, maka kebutuhan spiritual individu akan semakin meningkat, yang pada gilirannya akan mendekatkan mereka kepada Tuhan.

Munhadj (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat beberapa karakteristik intervensi spiritual yang dapat mengendalikan atau mencegah stres di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah intervensi murottal, di mana mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, serta meningkatkan kondisi mental pendengarnya, yang pada gilirannya dapat berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, terdapat intervensi doa, yang merupakan salah satu metode penyembuhan dalam terapi Islami. Metode ini, termasuk terapi doa dan aromaterapi, terbukti berpengaruh dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan stres. Pendekatan ini dilakukan dengan menekankan penggunaan kalimat zikir dan teknik menenangkan diri sebagai dasar intervensi keislaman, yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi proses penyusunan skripsi.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Analisis dan pembahasan mengenai hubungan antara spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 yang mengikuti mata kuliah skripsi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori spiritualitas tinggi, yaitu sebesar 56,3%. Selain itu, tingkat stres mahasiswa dalam kategori stres rendah mencapai 41,4%. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan tingkat stres, dengan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa p value tersebut kurang dari 0,05.

Penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu mengatasi stres dengan seperti berzikir dan berdoa, karena dengan itu membuat hati seseorang tenang, pikiran dan jiwa mereka

khususnya mahasiswa lebih seimbang, dan menimbulkan rasa percaya diri, membantu menjaga optimisme dan mencegah putus asa dan pesimis. Penelitian ini selanjutnya akan mengeksplorasi variabel-variabel yang belum diteliti, seperti dukungan dari keluarga dan motivasi, yang berpengaruh terhadap pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani proses penulisan skripsi.

REFERENSI

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, X(2), 39–62. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>.
- Asrun, M., Silondae, & Priyatmo, D. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Psikologi Sosial*, 1(1), 1–7
- Basuki, R., Fuad, W., & Ariani Rahmayanti Oimori, N. (2020). Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus *Correlation Between Spiritual Quotient And Stress Levels In Students Of Medical Faculty Unimus*. <http://prosiding.unimus.ac.id>
- Budiyati, G. A., & Sufi, N. (2022). Spiritualitas dan Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 505-510.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN TATA RIAS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Ellis, R. (2021). Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS PATTIMURA. *Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2). <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol9issue2year2021>
- Lubis, N. H. (2021). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Munhadj (2021). Intervensi spiritual care dalam mengatasi stres pada mahasiswa : telaah literatur
- Nahar, M. (2019). Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil. Universitas Airlangga
- Nurfajrin, D., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa. <https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/tauji>
- Pambudhi Ambar, Y., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>
- Riyadi, M. E., Wiguna, A., Kusumasari, R. V., & Kurniati, F. D. (2023). Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 52-57.
- Sandra, R. (2018). Hubungan Spritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Volume*, 9 No 1(1), 24–33. <https://jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id/Index.Php/Medika/Article/View/140>
- Yusuf Mawakhira Nur, & Yusuf Ma'wa Jannatul. (2020). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02).