

**SPIRITUALITAS DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR
PREDIKTOR TINGKAT STRES AKADEMIK**
**Studi Observasional Analitik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran
Universitas Islam Sultan Agung di Masa Post Pandemi COVID-19**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :

Nia Afrida

30101800130

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

SKRIPSI
SPIRITUALITAS DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR PREDIKTOR
TINGKAT STRES AKADEMIK
Studi Observasional Analitik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas
Islam Sultan Agung Semarang di Masa Post Pandemi COVID-19

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

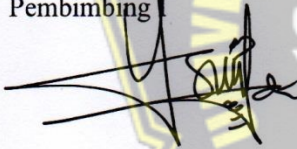
Nia Afrida

30101800130

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 15 Agustus 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

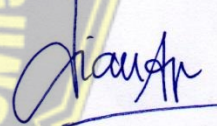
Susunan Tim Penguji

Pembimbing I



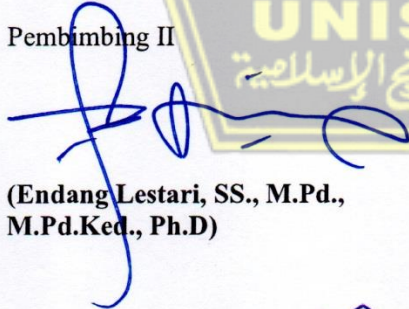
(Dr. dr. Yani Istadi, M.Med. Ed)

Anggota Tim Penguji
Penguji I



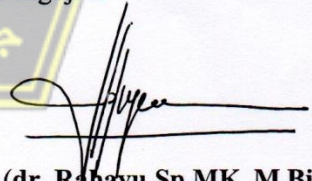
(dr. Dian Apriliana Rahmawatie
M.Med.Ed)

Pembimbing II



(Endang Lestari, SS., M.Pd.,
M.Pd.Ked., Ph.D)

Penguji II



(dr. Rahayu Sp.MK.,M.Biomed)

Semarang, 22 Agustus 2023



(Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.KF)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Nia Afrida**

Nim : **30101800130**

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**“SPIRITUALITAS DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR
PREDIKTOR TINGKAT STRES AKADEMIK (Studi Observasional
Analitik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan
Agung Semarang di Masa Post Pandemi COVID-19)”**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar skripsi orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 21 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Nia Afrida

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillah rabbil'alamiin, puji dan syukur senantiasa dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW atas karunia dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “SPIRITUALITAS DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR PREDIKTOR TINGKAT STRES AKADEMIK Studi Observasional Analitik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang di Masa Post Pandemi COVID-19”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M.H., selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.KF, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. dr. Menik Sahariyani, M.Sc, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. dr. Yani Istadi, M.Med. Ed, selaku pembimbing I dan Ibu Endang Lestari, SS., M.Pd., M.Pd.Ked., Ph.D, selaku pembimbing II yang telah memberikan ilmu serta meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Allah

SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas kesabaran dan ketulusan yang diberikan.

5. dr. Dian Apriliana Rahmawatie M.Med. Ed dan dr. Rahayu Sp.MK., M.Biomed, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu & pikiran untuk membimbing serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta Bapak Udiyono dan Ibu Maidatun Nafiah (Almh.), serta kakak Yudhi Naharudin dan Fika Afnida yang telah mendampingi & memberikan dukungan semangat dan kasih sayang yang tak pernah putus dalam segala kondisi.
7. Teman-teman mahasiswa angkatan 2018 yang senantiasa selalu memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi dalam segala kondisi.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat dibutuhkan dalam rangka perbaikan menuju ke arah yang lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini berguna untuk kemajuan pendidikan kedokteran dan bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 10 Agustus 2023

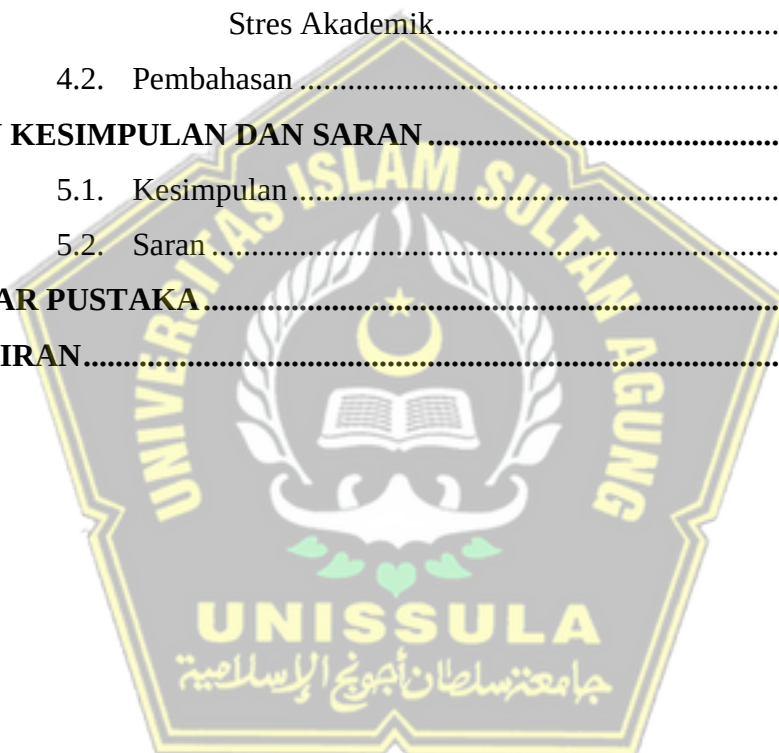
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.3.1. Tujuan Umum.....	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Stres Akademik.....	9
2.1.1. Definisi Stres Akademik.....	9
2.1.2. Mekanisme Stres.....	11
2.1.3. Tingkatan Stres	12
2.1.4. Aspek-Aspek Stres.....	14
2.1.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	17
2.1.6. Alat Ukur Stres Akademik.....	21
2.2. Spiritualitas	22
2.2.1. Definisi Spiritualitas	22
2.2.2. Aspek-Aspek Spiritualitas	25
2.2.3. Bentuk-Bentuk Spiritualitas.....	29

2.2.4.	Alat Ukur Spiritualitas	30
2.2.5.	Penelitian Terdahulu Terkait Pengaruh Spiritualitas Terhadap Tingkat Stres Akademik	30
2.3.	Aktivitas Fisik.....	31
2.3.1.	Definisi Aktivitas Fisik.....	31
2.3.2.	Klasifikasi Aktivitas Fisik	33
2.3.3.	Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	34
2.4.	Hubungan Spiritualitas dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Akademik di Masa Post Pandemi COVID-19	37
2.5.	Kerangka Teori	42
2.6.	Kerangka Konsep.....	42
2.7.	Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN		44
3.1.	Jenis & Rancangan Penelitian.....	44
3.2.	Variabel & Definisi Operasional	44
3.2.1.	Variabel.....	44
3.2.2.	Definisi Operasional	44
3.3.	Populasi dan Sampel.....	47
3.3.1.	Populasi.....	47
3.3.2.	Sampel	47
3.4.	Instrumen Penelitian	51
3.4.1.	Alat Ukur Spiritualitas	51
3.4.2.	Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	53
3.4.3.	Alat Ukur Tingkat Stres Akademik	56
3.5.	Cara Penelitian.....	58
3.5.1.	Persiapan Penelitian.....	58
3.5.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	59
3.6.	Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		61
4.1.	Hasil Penelitian.....	61
4.1.1.	Karakteristik Responden.....	61

4.1.2. Deskripsi Tingkat Stres Akademik.....	62
4.1.3. Deskripsi Tingkat Spiritualitas	63
4.1.4. Deskripsi Tingkat Aktivitas Fisik.....	64
4.1.5. Analisis Bivariat Spiritualitas Dengan Stres Akademik	64
4.1.6. Analisis Bivariat Aktivitas Fisik Dengan Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
4.1.7. Spiritualitas dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Prediktor Stres Akademik.....	66
4.2. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1. Kesimpulan.....	76
5.2. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	83



DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
AVP	: <i>Arginine Vasopressin</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
CRH	: <i>Corticotropin-Releasing Hormone</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
DSES	: <i>Daily Spiritual Experience Scale</i>
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HPA	: <i>Hipotalamus-Pituitary-Adrenal</i>
Kemendikbud	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
LAS	: <i>Local Adaptation Syndrome</i>
LASRS	: <i>Lakaev Academic Stres Response Scale</i>
LC	: <i>Locus Coerolus</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
POMC	: <i>Pro-opimelanocortin</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UIN	: Universitas Islam Negeri
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi hasil penilaian GPAQ versi 2	35
Tabel 3.1	Klasifikasi hasil penilaian GPAQ versi 2	46
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Spiritualitas	52
Tabel 3.3	Klasifikasi hasil penilaian GPAQ versi 2	54
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Aktivitas Fisik	56
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres Akademik	57
Tabel 4. 1	Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021	61
Tabel 4.2	Kategori Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021.....	62
Tabel 4.3	Kategori Tingkat Spiritualitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021	63
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kedekatan Klien Dengan Tuhan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021	63
Tabel 4.5	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021.....	64
Tabel 4.6	Analisis Bivariat Spiritualitas Dengan Stres Akademik.....	64
Tabel 4.7	Analisis Bivariat Aktivitas Fisik Dengan Stres Akademik	65
Tabel 4.8	Spiritualitas dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Prediktor Stres Akademik	66

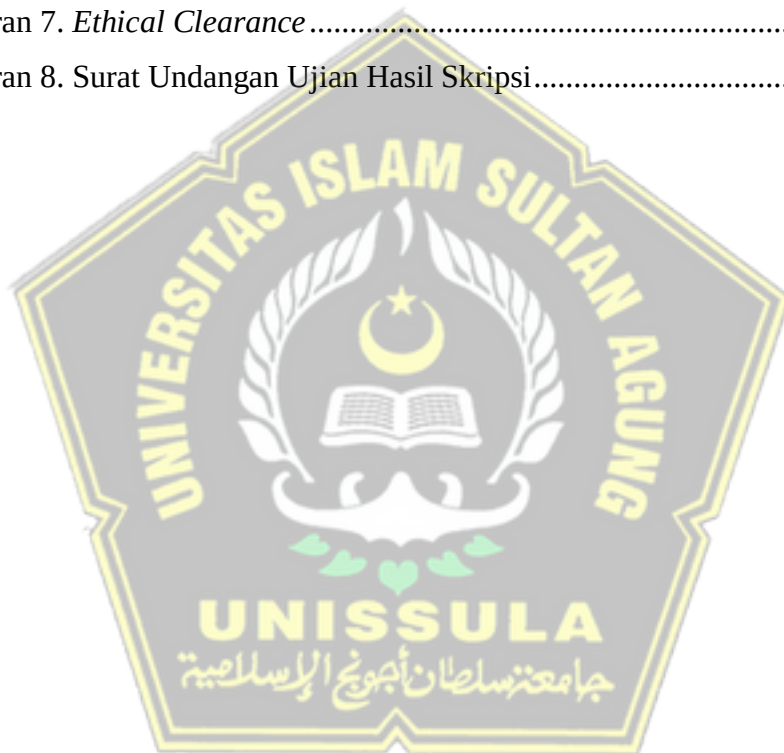
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Mekanisme Hubungan Spiritualitas dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Akademik di Masa Post Pandemi COVID-19 ...	41
Gambar 2.2	Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.3	Kerangka Konsep	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Spritualitas	83
Lampiran 2. Skala Aktivitas Fisik.....	86
Lampiran 3. Skala Tingkat Stres Akademik	88
Lampiran 4. Pengujian Statistik	90
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	96
Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian	97
Lampiran 7. <i>Ethical Clearance</i>	98
Lampiran 8. Surat Undangan Ujian Hasil Skripsi.....	99



INTISARI

Stres akademik mahasiswa kedokteran di masa post pandemi COVID-19 disebabkan oleh berbagai macam faktor. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan akibat buruk bagi mahasiswa. Cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres antara lain dengan spiritualitas dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui spiritualitas dan aktivitas fisik sebagai faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020-2021 sebanyak 205 mahasiswa, terdiri dari 98 angkatan 2020 dan 107 angkatan 2021. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yaitu kuesioner DSES, LASRS, GPAQ dalam bentuk *google form*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi logistik menggunakan software SPSS 25.0 *for windows*.

Berdasarkan hasil uji regresi logistik didapatkan nilai $p=0,035$ ($p<0,05$) untuk variabel spiritualitas dan nilai $p=0,336$ ($p>0,05$) untuk variabel aktivitas fisik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya variabel spiritualitas yang menjadi faktor prediktor tingkat stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Nilai $\text{Exp}(B)$ sebesar 2,445 maka mahasiswa dengan tingkat spiritualitas rendah lebih beresiko mengalami stres akademik sedang-berat sebesar 2,445 kali dibandingkan mahasiswa dengan tingkat spiritualitas tinggi, sedangkan variabel aktivitas fisik bukan faktor prediktor stres akademik.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa spiritualitas merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik di Masa Post Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata kunci : Spiritualitas, Aktivitas Fisik, Stres Akademik

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Coronavirus disease (COVID-19) sudah ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO sejak tahun 2020 hingga berakhir pada tahun 2023 (WHO). Keadaan pandemi telah menimbulkan berbagai perubahan & penerapan kebijakan baru oleh pemerintah, salah satunya yaitu kebijakan Kemendikbud terkait aktivitas belajar mengajar di sekolah serta perguruan tinggi yang dilakukan tanpa tatap muka atau dalam jaringan (daring) (Andiarna and Kusumawati, 2020). Setelah berakhirnya masa pandemi COVID-19, terdapat beberapa perguruan tinggi yang menerapkan *hybrid learning*, yaitu suatu pendekatan pendidikan dengan memakai sistem penggabungan pendidikan online dengan pendidikan tatap muka (Mariani et al., dalam Wijaya, Ydewani and Nagara, 2023). Perguruan Tinggi FK Unissula juga menyelenggarakan *hybrid learning* di masa post pandemi COVID-19 saat ini. Perubahan sistem pembelajaran tersebut dapat memunculkan permasalahan baru bagi peserta didik, terutama mahasiswa di perguruan tinggi. Hal tersebut disebabkan karena berbagai tuntutan yang wajib dipenuhi dalam penerapan sistem pembelajaran/kuliah daring yang menyebabkan kelelahan dan kebosanan pada mahasiswa ditambah kurangnya interaksi sosial dengan dosen ataupun teman yang menyebabkan frustrasi pada mahasiswa yang dapat berujung pada stres (Muslim, 2020). Stres yang terjadi di kalangan mahasiswa di sekolah

ataupun perguruan tinggi disebut stres akademik (Andiarna and Kusumawati, 2020).

Stres akademik pada mahasiswa kedokteran sering dilaporkan. Pemicunya bisa banyak hal, seperti jadwal kegiatan kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, keterlibatan dalam kepanitiaan atau kepengurusan di suatu organisasi atau Unit Kegiatan Mahasiswa dan sebagainya. Aktivitas mahasiswa kedokteran sangat beragam, antara lain kuliah pengantar, kuliah tambahan, berbagai kegiatan praktikum (pretes, praktikum, postes, menulis laporan, serta responsi), *skills laboratory*, *field lab*, *small group discussion*, kuliah panel, ujian blok, *Objective Structured Clinical Examination*, serta ujian mata kuliah. Mahasiswa kedokteran juga mempunyai beban tugas yang lebih tinggi daripada mahasiswa di program studi lain. Beban tugas ini biasanya mencakup tugas-tugas seperti menyelesaikan laporan praktikum serta tugas lainnya dalam jangka waktu yang ditentukan (Prabamurti, 2019).

Menurut riset Prabamurti (2019), tingkat stres akademik mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta mengalami kecenderungan berada di level berat, yaitu sebesar 67,5% dari jumlah responden, diikuti dengan level sedang yakni 27,5% serta sangat berat sebesar 5%, sementara mahasiswa yang mengalami stres akademik pada tingkat ringan dan tidak stres berdasarkan penelitian tidak ditemukan. Stres akademik pada tingkat tersebut pada lingkungan mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta cenderung disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu yang baik terhadap aktivitas

yang dilaksanakan oleh para mahasiswa kedokteran tersebut dalam waktu satu hari. Kurangnya kemampuan manajemen waktu berkontribusi pada pembagian waktu yang tidak merata untuk berbagai aktivitas, yang mengakibatkan kelelahan serta kelesuan, terutama saat belajar di malam hari atau menyelesaikan tugas. Sumber utama stres akademik sedang di kalangan mahasiswa dikaitkan dengan persepsi bahwa materi kuliah serta tugas mata kuliah yang diberikan oleh universitas sulit untuk dipahami ataupun diselesaikan. Stres yang tidak ditangani dengan baik bisa menimbulkan efek negative, baik secara fisik ataupun psikologis. Stres dapat menimbulkan gangguan emosional, intelektual, serta interpersonal. Stres juga bisa memunculkan gejala fisik seperti kesulitan tidur, sering merasa letih, ketegangan otot, serta gangguan pencernaan (Nurmaliyah, 2014).

Oleh sebab itu, perlu dilaksanakan upaya dalam menurunkan tingkat stres supaya akibat buruk stres bisa diminimalisir. Cara yang dapat dilaksanakan guna mengurangi tingkat stres antara lain melalui spiritualitas (Aditama, 2017). Spiritualitas secara umum mencakup religiositas serta aspek religius yang terkait dengan kepercayaan serta keyakinan pada Tuhan Yang Maha Kuasa. Sebagian orang berhasil mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya dengan baik melalui agama & spiritualitas (Sigit, et al., 2016). Menurut Hasan dalam Aditama (2017) Salah satu pendekatan yang paling efektif sebagai terapi stres yakni memperbanyak dzikir (mengingat Allah), mengerjakan sholat sunnah yang khusyuk, serta membaca Al-Quran. Pendapat ini diperkuat di dalam Al-Qur'an, terutama pada Q.S. Ar-Ra'd ayat

28, di mana dijabarkan: “Mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang” (Aditama, 2017). Individu dengan spiritualitas yang tinggi cenderung menahan diri dari tindakan yang merugikan diri mereka sendiri, karena perilaku seperti itu dianggap tidak mencerminkan rasa syukur atau pengabdian terhadap Tuhannya. Individu dengan spiritualitas yang tinggi cenderung memperlihatkan stabilitas emosi yang lebih besar, sehingga membuat mereka kurang rentan terhadap stres. Menurut Aditama (2017) zikir bermanfaat secara signifikan dalam menyingkirkan kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, serta menyembuhkan penyakit hati. Selain itu, telah diamati bahwa praktik zikir mampu meningkatkan kesejahteraan spiritual individu, sekaligus mengurangi tekanan psikologis yang terkait dengan perasaan khawatir serta cemas. Seorang muslim dituntut untuk lebih dekat dengan Allah SWT, terlepas dari keadaan yang mungkin mereka hadapi, apakah itu senang atau sulit. Salah satu rahmat Allah yang diberikan kepada para hamba-Nya ialah menurunkan Al-Qur'an sebagai obat yang dapat menyembuhkan & mencegah individu mengalami kesedihan serta stress (Vebrian, Emiralda and Winarni, 2021). Cara lain yang dapat dilaksanakan guna mengurangi tingkat stres ialah dengan melakukan aktivitas fisik, sejalan dengan hasil penelitian yang mengemukakan aktivitas fisik berpotensi melindungi mahasiswa dari tingkat stres yang tinggi (Gerber *et al.*, 2017). Aktivitas fisik ialah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi serta dilaksanakan oleh otot rangka. Latihan fisik sedang maupun berat

memiliki manfaat bagi kesehatan. Beberapa kegiatan yang biasa dilakukan antara lain berjalan kaki, bersepeda, olahraga, dan bermain serta rekreasi aktif (WHO, 2021). Olahraga yang dilakukan setiap hari dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, serta kesejahteraan (WHO, 2021). Latihan fisik seperti olahraga memiliki pengaruh bagi suasana hati dan perilaku, serta penurunan tingkat keparahan gangguan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan dengan cara menstimulasi pelepasan neurotransmitter di otak seperti dopamin dan serotonin (Greenwood and Fleshner, 2011). Olahraga juga baik untuk kesehatan mental dan kehidupan sosial seseorang sebab mudah, murah, serta bisa dilaksanakan di mana saja serta kapan saja, baik sendiri maupun bersama orang lain. Data WHO tentang aktivitas fisik orang di seluruh dunia memperlihatkan lebih dari seperempat orang dewasa (1,4 miliar orang) tidak cukup aktif. Pada tahun 2016, 28% dengan usia 18 tahun atau lebih di seluruh dunia tidak cukup aktif (23% pria serta 32% wanita). Hal ini mengindikasikan satu dari empat orang di seluruh dunia tidak mematuhi rekomendasi global yaitu minimal 150 menit latihan fisik intensitas sedang atau 75 menit untuk intensitas tinggi per minggu (WHO, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Vebrian, Emiralda dan Winarni (2021) menyimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan Politeknik Kesehatan Banten yang sedang mengerjakan Tugas Akhir. Pada riset lain pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan memperlihatkan ada korelasi signifikan antara seberapa banyak latihan fisik

yang dilaksanakan serta seberapa banyak stres yang mereka rasakan (Chandra, 2021). Sejauh ini belum dilaporkan mengenai hubungan antara gabungan kedua pendekatan yakni spiritualitas dan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik. Berdasarkan uraian di atas, maka upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa menjadi penting untuk dilaksanakan pada masa post pandemi COVID-19. Spiritualitas dan aktivitas fisik diharapkan mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa secara signifikan, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terkait spiritualitas dan aktivitas fisik sebagai faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ialah :
“Apakah spiritualitas dan aktivitas fisik merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui spiritualitas dan aktivitas fisik sebagai faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Menganalisis spiritualitas sebagai faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 1.3.2.2. Menganalisis aktivitas fisik sebagai faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 1.3.2.3. Menganalisis faktor prediktor yang lebih dominan antara spiritualitas dan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian bisa menjadi tambahan pengetahuan & referensi mengenai spiritualitas dan aktivitas fisik sebagai faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian bisa menjadi rujukan bagi mahasiswa dan institusi dalam mengurangi tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres Akademik

2.1.1. Definisi Stres Akademik

Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan atau gangguan mental serta emosional yang diakibatkan oleh keadaan eksternal (KBBI, 1988:860). Stres merupakan suatu perasaan ragu terhadap diri sendiri terkait kemampuannya dalam mengatasi persoalan hidup, sebuah anggapan bahwa permintaan yang muncul tidak dapat dipenuhi oleh persediaan yang ada (Muslim, 2015). Menurut Santrock (2003) dalam Nurmaliyah (2014), stres dikaitkan dengan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang mengakibatkan stres atau *stresor*, sehingga memengaruhi kemampuan individu tersebut dalam menghadapinya (*coping*).

Desmita (2009) mengemukakan bahwa stres akademik mengacu pada ketegangan emosional yang dialami mahasiswa karena berbagai kejadian yang berhubungan dengan kehidupan sekolah, serta persepsi mereka mengenai keselamatan serta harga diri. Stres ini dapat mengakibatkan berbagai reaksi fisik, psikologis, serta perilaku yang berpengaruh pada adaptasi psikologis serta kinerja akademik mereka. Menurut Govaerts and Grégoire (2004), stres akademik berkorelasi erat dengan kehidupan intelektual yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan latar dan kondisi di mana mereka menimba ilmu.

Kariv dan Heiman (2005) mengungkapkan bahwa stres akademik ialah stres yang dipicu oleh *academic stresor* pada proses pembelajaran serta berkorelasi dengan aktivitas belajar. Pandangan individu mengenai kuantitas materi yang harus dipelajari dan kurangnya waktu untuk mempelajarinya memberikan dampak pada timbulnya *academic stresor* (Carverth dalam Misra and McKean, 2000). Berdasarkan temuan studi (Feldt and Updegraff, 2013), stres akademik adalah stres yang dialami mahasiswa sebagai konsekuensi atas ketidakmampuan mereka dalam menetapkan strategi *coping* yang memadai untuk memenuhi kewajiban akademik dan sosial.

Stres merupakan sebuah kondisi dalam kehidupan manusia yang dapat menimpa semua orang kapanpun dan dimanapun. Seseorang dapat menyadari ataupun tidak jika dirinya mengalami stres. Respon yang ditimbulkan terhadap stres juga berbeda pada tiap individu, yang dapat menimbulkan kondisi yang berbeda pula. Secara umum terdapat dua kondisi yang dapat ditimbulkan dari respon individu terhadap stres. Kondisi pertama disebut *eustres*, yaitu apabila respon yang ditimbulkan terhadap stres berakibat positif terhadap individu tersebut. Kondisi *eustres* dapat menjadi pendorong seseorang untuk berusaha. Kondisi yang kedua disebut sebagai *distres*, yakni apabila respon yang ditimbulkan terhadap stres berakibat negatif, merugikan, dan bisa menimbulkan keluhan maupun gangguan pada orang tersebut. Kondisi *distres* terjadi apabila stres yang dialami

terlalu berat atau berlangsung lama. Hal tersebut dapat berdampak negative yang signifikan pada kesehatan mental seseorang jika tidak ditangani secara langsung dan benar (Muslim, 2015).

2.1.2. Mekanisme Stres

Menurut Potter dan Perry (2010) dalam Sari (2019), terdapat dua respons terhadap rangsangan stres dalam tubuh, yakni:

1. *General Adaptation Syndrome*

Sistem ini juga dikenal sebagai sistem neuroendokrin, dimana tubuh bereaksi terhadap stres dengan melibatkan sistem endokrin serta sistem saraf otonom. Ada tiga tahap dalam GAS, yaitu:

a. *Alarm* (Respon Peringatan)

Dalam tahapan ini, tubuh berhadapan dengan *stressor* yang mengakibatkan kebingungan serta disorientasi. Reaksi tubuh terhadap hal ini yaitu berupa pelepasan sejumlah hormon ke dalam aliran darah sebagai akibat dari respon stres tersebut. Aliran hormon dalam darah tersebut menghasilkan peningkatan laju pernapasan, peningkatan denyut jantung, dan kontraksi otot-otot tubuh sebagai persiapan untuk mengerahkan lebih banyak energi.

b. *Resisten* (Tahap Pertahanan)

Pada tahapan ini, hormon mulai menjadi normal serta seluruh sistem fisiologis, termasuk curah jantung mulai menjadi normal. Tidak lama kemudian, seluruh sistem organ terlibat dalam persiapan tubuh untuk adaptasi stres. Tubuh tidak akan mampu lagi menyesuaikan diri jika hal tersebut terus berlanjut, sehingga menyebabkan seseorang merasa cemas, mudah marah, cepat lelah, dan kehilangan banyak energi.

c. *Distres* (Tahap Kehabisan Energi)

Di tahapan ini, individu akan mulai kehilangan energi karena tubuhnya tidak lagi mampu beradaptasi dengan stres yang konstan. Jaringan dan organ dalam tubuh akan mati jika hal ini terus berlanjut.

2. *Local Adaptation Syndrome*

Reaksi tubuh terhadap stres terlokalisir pada suatu titik dan tergantung pada keberadaan *stresor*. LAS hanya berlangsung untuk waktu yang singkat dan berusaha mencapai homeostasis tubuh regional, misalnya saat tubuh mengalami peradangan di daerah tertentu.

2.1.3. Tingkatan Stres

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2014), sebagaimana dikutip dalam Pusphita (2017), terdapat 4 tingkatan stres, yakni:

1. Stres Normal

Stres pada tingkat ini biasanya muncul secara alami dari diri sendiri. Stres ini dapat timbul pada kondisi ketika kesulitan mengerjakan tugas, khawatir menghadapi ujian, dll.

2. Stres Ringan

Pada tingkatan ini, stres yang timbul dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti stres akibat kemacetan, dimarahi dosen, mendapat kritik dari orang lain, dll. Stres yang timbul dapat terjadi selama beberapa menit hingga beberapa jam. Stres tahapan ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan jika tidak ditangani dengan baik.

3. Stres Sedang

Pada tingkatan ini, stres dipicu oleh beberapa hal seperti konflik dengan teman atau pasangan. Stres yang dihasilkan bisa bertahan berjam-jam atau bahkan sehari-hari. Gejala yang dapat timbul akibat stres tahap ini ialah mudah cemas, mudah marah serta tersinggung, serta hilang kesabaran.

4. Stres Berat

Pemicu stres pada tahapan ini antara lain konflik dengan teman atau pasangan yang berkelanjutan, serta merasa kurang dalam segi finansial & fisik. Stres ini dapat berlangsung selama berminggu-minggu. Seseorang yang mengalami stres tahap ini dapat

merasakan tekanan yang terus-menerus, mudah putus asa, sulit berpikir positif, dan merasa hidupnya tidak berguna.

5. Stres Sangat Berat

Termasuk fase kronis, yang bisa berlangsung berbulan-bulan atau lebih. Seseorang yang menderita stres pada tahapan ini akan mengalami perasaan bahwa hidupnya tidak berguna & menyusahkan, serta depresi berat.

2.1.4. Aspek-Aspek Stres

2.1.4.1. Aspek-Aspek Stres Secara Umum

Sarafino and Smith (2014) mengemukakan berbagai aspek stres diantaranya:

1. Aspek Biologis

Stres yang timbul akibat situasi atau keadaan yang berbahaya atau mengancam dapat menimbulkan reaksi fisiologis dari tubuh berupa peningkatan denyut jantung atau kaki gemetar.

2. Aspek Psikososial

Stres yang timbul karena kondisi lingkungan dapat menimbulkan perubahan pada aspek psikologis dan sosial individu, yang terdiri dari:

a. Kognitif

Level stres yang tinggi dapat memengaruhi fungsi kognitif seseorang yang terkait dengan perhatian dan

memori. Stres dapat mengalihkan perhatian seseorang. Kebisingan juga dapat memicu stres, terutama bagi seseorang yang lingkungan tempat tinggalnya dekat dengan sumber kebisingan seperti jalan raya atau rel kereta api.

b. Emosi

Emosi digunakan seseorang untuk menilai keadaan dan tingkat stres yang dialaminya. Stres dan pengalaman emosional cenderung dipengaruhi oleh evaluasi kognitif. Respon emosional yang sering terjadi saat seseorang dalam kondisi terancam adalah ketakutan, ketidaknyamanan psikologis, dan rangsangan fisik.

c. Perilaku Sosial

Stres berpotensi untuk mempengaruhi perilaku individu dalam hubungannya dengan orang lain.

Selama kejadian stres yang meningkat, seperti kecelakaan serta bencana alam, individu akan saling tolong menolong dan bekerja sama. Pada situasi yang lain, individu dapat pula berkurang dalam hal kepedulian dan bahkan bermusuhan dengan individu lain.

2.1.4.2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut (Robotham, 2008), terdapat 4 aspek stres akademik yakni:

1. Aspek Kognitif

Stres mengakibatkan kesulitan dalam proses belajar yang meliputi sulit memusatkan perhatian dan berpikiran negatif kepada diri sendiri & lingkungan, sulit konsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, kebingungan, timbul pikiran yang tidak biasa, dan mudah lupa.

2. Aspek Afektif

Perasaan negatif serta kepercayaan diri rendah dapat timbul karena stres, meliputi rasa tertekan, ketakutan, kecemasan, kesedihan mendalam, mudah marah, perasaan malu & ragu-ragu, potensi & rendahnya kemampuan, sehingga merasa kurang mampu memenuhi tuntutan akademik.

3. Aspek Fisiologis

Respon fisiologis yang dapat muncul akibat stres antara lain tubuh terasa sakit & kebugaran fisik mengalami penurunan. Keluhan yang biasa timbul antara lain hilang nafsu makan, gangguan pencernaan, sakit perut, sakit kepala, pusing, kesulitan tidur nyenyak, mimpi buruk,

keringat berlebihan, wajah pucat/memerah, badan terasa lemah & kaku, tidak enak badan, gemetar, jantung berdebar, keringat dingin.

4. Aspek Perilaku

Terdiri dari perilaku negative serta menghindari orang-orang disekitarnya (anti sosial), sikap tidak peduli kepada orang lain, mencari-cari kesalahan & mudah menyalahkan orang lain, menunda kewajiban & tugas, serta melakukan aktivitas mencari kesenangan yang berlebihan & berisiko.

2.1.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Taylor (2003) dalam Oktavia *et al* (2020) mengemukakan berbagai faktor stres akademik yakni :

1. Faktor Eksternal

a. Waktu dan uang

Didefinisikan sumber daya yang dapat memengaruhi mekanisme coping individu dalam menanggapi stresor. Berbelanja sebagai hiburan, menikah, dan mengatasi hal yang tidak terduga adalah peristiwa positif yang menghabiskan waktu dan energi, namun pengalaman positif ini tidak terlalu membuat stres dibandingkan peristiwa negatif atau tidak diinginkan, seperti mendapatkan tilang, menghadapi kematian dalam keluarga, atau mengalami konflik sehari-hari.

b. Pendidikan

Latar belakang pendidikan berkorelasi terhadap cara seseorang mengatasi kondisi stres, namun di sisi lain latar belakang pendidikan juga berkaitan dengan beban dan tanggung jawab yang menyebabkan peserta didik lebih banyak mengalami stres daripada orang dengan tugas yang lebih sedikit untuk dilakukan.

c. Standar hidup

Standar pada masing-masing individu berbeda-beda, sehingga menyebabkan dampak yang berbeda pada individu ketika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan stres.

d. Dukungan sosial

Mengacu pada adanya kenyamanan fisik serta psikologis yang diberikan oleh individu lain. Kehadiran orang lain dapat membantu individu dalam mengidentifikasi serta mengadopsi strategi koping alternatif guna mengelola stresor secara efektif.

e. Stresor dalam kehidupan

Mencakup peristiwa kehidupan yang besar serta permasalahan sehari-hari yang dapat memengaruhi kemampuan individu untuk mengatasi keadaan yang memicu stres. Peristiwa negative cenderung mengakibatkan tekanan psikologis serta gejala fisik yang lebih besar dibandingkan dengan peristiwa

positive. Peristiwa yang tidak dapat diatasi atau tidak dapat diprediksi juga lebih membuat stres daripada yang dapat dikendalikan atau diprediksi terutama jika kejadian tersebut juga tidak terduga.

2. Faktor Internal

a. Kepribadian

Terdiri dari :

1) Afek

Afek negative mempengaruhi tingkat keparahan stres serta rasa sakit.

2) Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting)

Kepribadian tahan banting mencakup beberapa komponen kunci, yakni komitmen individu terhadap diri sendiri, keyakinan mereka pada kapasitasnya untuk memberikan pengaruh atas peristiwa kehidupan, serta kemampuan beradaptasi dengan pengalaman serta tantangan baru.

3) Optimisme

Pola pikir optimis lebih efektif dalam mengelola keadaan stres, sekaligus mengurangi kemungkinan risiko serta kesakitan.

4) Kontrol psikologis

Perasaan seseorang secara efektif dapat memberikan kontrol terhadap pengelolaan keadaan stres.

5) Harga diri

Harga diri menjadi moderator dalam hubungan antara stres serta kesakitan.

6) Strategi *coping*

Strategi koping mengacu pada proses mengelola keadaan yang menantang secara efektif, memperkuat upaya individu guna mengatasi hambatan yang dihadapi dalam hidup, serta menemukan metode untuk mengurangi tingkat stres. Ada dua bentuk strategi koping yang berbeda, yakni koping yang berorientasi masalah serta koping yang berfokus pada emosi.

b. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang diakui sebagai faktor internal yang berkontribusi terhadap terjadinya stres. Gangguan tidur, nutrisi yang tidak memadai, aktivitas fisik kurang, serta penyalahgunaan zat merupakan kondisi yang biasa dihadapi di kalangan mahasiswa.

c. Motivasi

Dukungan teman sebaya berperan penting dalam menumbuhkan motivasi serta membentuk identitas diri

seseorang dalam konteks sosial. Individu yang menerima dukungan teman sebaya yang memadai dapat merasakan kasih sayang serta perhatian yang tinggi, yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri saat dihadapkan pada tantangan yang ada. Jika individu tidak menerima dukungan sosial, mereka mungkin merasakan penolakan serta sulit untuk mengembangkan harga dirinya.

2.1.6. Alat Ukur Stres Akademik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik pada riset ini yakni angket LASRS (*Lakaev Academic Stress Response Scale*) milik Lakaev (2009). Terdiri dari 21 item pertanyaan. Responden menilai seberapa sering mereka mengalami gejala pada 5 poin Skala Likert, yakni Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-Kadang (3), Sering (4), serta Selalu (5). Item dijumlahkan untuk skor subskala serta subskala dijumlahkan untuk total skor respons stres LASRS. Skor yang lebih tinggi memperlihatkan respons stres yang lebih besar (Lakaev, 2009). Hasil pengukuran akan dibagi menjadi dua kategori dengan pedoman sebagai berikut :

Ringan : $< M - 1SD$

Sedang- Berat : $\geq M - 1SD$

Berdasarkan pedoman diatas, maka dapat ditentukan kategorisasi sebagai berikut :

Ringan : < 49

Sedang-Berat : ≥ 49

2.2. Spiritualitas

2.2.1. Definisi Spiritualitas

Spiritualitas bersumber dari kata *Spirituality* (kata benda), sebagai turunan dari kata spiritual (kata sifat). Istilah spirit (dalam bentuk kata benda), diambil dari kata latin *spiritus* memiliki arti “bernafas”. Spirit juga memiliki beberapa arti lain, yaitu: “kecerdasan atau aspek immaterial seseorang”, “makhluk supernatural”, “faktor hidup yang penting dalam memberikan kehidupan bagi makhluk fisik”. Spiritual (dalam bentuk kata sifat), berarti “berkaitan dengan yang suci”, “yang berkaitan dengan spirit”, serta “berkaitan dengan peristiwa atau makhluk gaib” (Hendrawan, 2009).

Dalam bahasa Arab, spiritualitas menggunakan istilah *rûhâniyyah*, berasal dari kata ruh. Dalam bahasa Parsi, digunakan istilah *ma'nawiyyah*, yang berasal dari kata *ma'na*. Kedua istilah tersebut memiliki arti kebatinan, yang berarti “yang hakiki” sebagai lawan dari “yang terlihat”, serta keduanya terhubung ke bidang realitas yang lebih tinggi dibandingkan yang materiel serta kejiwaan (Hendrawan, 2009).

Berlandaskan definisi di atas, maka spiritualitas memiliki tiga makna: 1) Menghidupkan, makhluk hidup akan mati baik secara jasad maupun jiwa apabila tidak adanya spiritualitas; 2) Adanya status suci

(*sacred*), yang mana kedudukannya lebih tinggi dibandingkan dengan yang materiel (*profane*); 3) berkaitan dengan Tuhan sebagai *causa prima* kehidupan (Hendrawan, 2009).

Berdasarkan penelitian Mitroff & Denton dalam Hendrawan (2009) di lingkungan korpora Amerika, terdapat tujuh makna spiritualitas yang diperoleh, terdiri dari :

1. Spiritualitas berbeda bagi setiap orang. Untuk menjadi spiritual, seorang individu tidak harus religius.
2. Spiritualitas berkaitan dengan keyakinan & kepercayaan bahwa terdapat kekuatan besar yang mengatur alam semesta serta terdapat tujuan bagi setiap orang serta segala sesuatu.
3. Segala sesuatu saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu dengan yang lain.
4. Spiritualitas merupakan perasaan mengenai keterkaitan ini serta melekat dengan keterkaitan ini.
5. Spiritualitas merupakan perasaan dimana segala sesuatu yang buruk selalu memiliki jalan keluar & terdapat rencana agung yang membimbing semua kehidupan.
6. Pada hakikatnya, kehidupan ialah berbuat kebaikan. Individu harus memproduksi barang atau menyediakan jasa sebagai bentuk pelayanan terhadap semua manusia.

7. Spiritualitas berkaitan dengan kebaikan, cinta, kepedulian, harapan, serta optimisme. Spiritualitas merupakan kepercayaan dasar terhadap eksistensi hal-hal tersebut.

Spiritualitas ialah keyakinan akan hubungan seseorang dengan Yang Maha Esa atau Sang Pencipta (Hamid 1999, dalam Astaria, 2010). Spiritualitas juga dapat didefinisikan sebagai pengalaman pribadi serta hubungan dengan orang lain, yang tercermin dalam sikap mencintai orang lain, bersikap baik serta menyenangkan kepada orang lain, dan menghormati setiap orang untuk membuat orang di sekitar mereka bahagia. Spiritual adalah semua yang berhubungan dengan kehidupan, bukan hanya doa atau pengenalan akan Tuhan (Nelson 2002 dalam Astaria, 2010).

Meckley, *et al.*, (1992) dalam Astaria (2010) mengklaim spiritualitas memiliki banyak dimensi, yakni dimensi eksistensi serta agama. Eksistensi terutama berkaitan dengan tujuan dan makna hidup, sedangkan agama terutama berkaitan dengan hubungan seseorang dengan Tuhan. Spiritualitas ialah gagasan dua dimensi yang mempunyai bagian vertikal serta horizontal. Dimensi vertikal mempengaruhi bagaimana manusia berinteraksi dengan Tuhan, sedangkan dimensi horizontal mempengaruhi bagaimana manusia berinteraksi satu sama lain.

Skalla and McCoy (2006) menyatakan bahwa konsep spiritualitas tidak secara eksklusif bergantung pada agama atau

keyakinan yang diinginkan. Definisi spiritual ialah transendensi, yang memperlihatkan puncak pertumbuhan serta perkembangan pribadi seseorang. Hal ini berfungsi sebagai kekuatan pendorong yang mendorong individu untuk secara aktif mencari makna serta tujuan dalam hidup mereka dan sebagai kualitas manusia yang menjadi pembeda antara manusia dari makhluk hidup lainnya. Hal ini dapat berfungsi sebagai ukuran kesejahteraan individu secara keseluruhan (Ingersoll and Bauer, 2004).

2.2.2. Aspek-Aspek Spiritualitas

Aspek-Aspek Spiritualitas yang kemudian dikembangkan menjadi skala menurut Underwood and Teresi (2002) meliputi :

1. *Connection*

Interaksi dengan transenden sering dirasakan oleh beberapa orang yang dianggapnya sebagai aktivitas yang dibutuhkan dalam hidup, seperti sebuah keterlibatan aktif dengan Ilahi dalam menjalani kehidupan yang dilakukan bukan hanya pada kondisi tertekan saja.

Seseorang dapat merasakan “*Social Support*” dari Ilahi baik dalam bentuk emosional maupun instrumental.

2. *Joy, transcendent sense of self*

Pada aspek ini terdapat pengalaman yang diperoleh dari kegiatan bernyanyi dan berbicara keras yang merupakan suatu pengalaman spiritual dalam beribadah, yang menjadi penghubung antara pengalaman kognitif dan perasaan spiritual.

Aspek ini memperlihatkan proses transendensi diri yang bersifat religius. Pada individu yang tidak memiliki sifat religius dapat merasa terhubung dengan Ilahi, yang berarti manusia tetap menjadi makhluk spiritual meskipun tidak melakukan ritual peribadatan.

3. *Strength and comfort*

Strength atau kekuatan disini yaitu kekuatan yang dapat menjadikan seseorang lebih berani untuk keluar dari keadaan yang sulit serta melaksanakan suatu hal yang biasanya tidak ada kepercayaan diri dalam diri mereka untuk melakukannya.

Kenyamanan berhubungan dengan perasaan aman pada situasi berbahaya atau berisiko timbul masalah serta perasaan-perasaan lainnya berkaitan dengan keselamatan.

4. *Peace*

Rasa damai atau tenang adalah hasil dari aktivitas peribadatan. Perasaan ini dapat menjadi penolong bagi individu yang sangat dibutuhkan ketika dalam kondisi yang tidak diinginkan seperti ketika mengalami stres, depresi, cemas, atau khawatir.

5. *Divine help*

Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi pendorong baginya untuk senantiasa memohon pertolongan kepada Tuhan, sebagai salah satu *spiritual coping* bagi seseorang pada kehidupan sehari-hari yang dapat membentuk kesejahteraan

psikologis.

Individu yang memohon pertolongan dan perlindungan kepada Tuhan dapat memiliki keyakinan dan persepsi bahwa dirinya memiliki Tuhan yang dapat diajak bekerja sama. Individu akan meyakini bahwa setiap persoalan hidup yang menimpanya akan mampu ia lalui dengan bimbingan dari Tuhan. Seseorang biasanya memohon pertolongan terkait dengan masalah hidup berkaitan dengan pekerjaan, pengasuhan anak, dan pasangan hidup.

6. *Divine guidance*

Individu memiliki harapan untuk senantiasa dibimbing dan ditolong oleh Tuhan dalam kehidupannya. Individu meyakini bahwa hal tersebut dapat ia peroleh dengan cara berdo'a dan memohon bantuan kepada-Nya.

7. *Perception of divine love*

Individu memiliki persepsi bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup merupakan bentuk kasih sayang & berkah yang dianugerahkan oleh Tuhan. Bentuk kasih sayang tersebut dirasakan baik secara langsung ataupun melalui orang lain. Seseorang dapat merasakan bahwa Tuhan menurunkan berkah melalui setiap pengalaman atau kondisi berkesan yang dialami pada kehidupan sehari-hari. Dalam proses interaksi dengan orang lain, individu dapat memperoleh berkah, kebahagiaan, dan rezeki yang diyakini sebagai bentuk kasih sayang yang diturunkan oleh

Tuhan melalui perantara orang lain.

8. *Awe*

Pada individu dengan spiritualitas tinggi, terdapat perasaan bersyukur dan kagum terhadap objek kebesaran Tuhan yang dapat ditangkap oleh panca indera. Dalam penciptaan alam semesta dan seluruh isinya termasuk manusia, individu tersebut dapat merasakan kuasa dan campur tangan Tuhan yang berlaku universal.

9. *Thankfulness, appreciation*

Individu yang memiliki spiritualitas tinggi dapat memiliki rasa syukur terhadap setiap kejadian yang baik ataupun buruk dalam kehidupan.

10. *Compassionate love; compassion and mercy*

Aspek ini berkaitan dengan sikap altruis, simpati, dan empati yang dimiliki individu terhadap orang lain yang merupakan komponen utama pada kehidupan spiritual. Individu akan merasa bertanggung jawab dalam keterlibatannya di kehidupan sosial seperti menolong dan mendukung orang lain terlebih bila kondisi yang dihadapi sama dengannya. Seseorang juga akan memiliki sikap menghargai orang lain dengan segala perbedaannya sebagai sesama makhluk ciptaan Tuhan.

11. *Union and closeness*

Individu memiliki persepsi terhadap kesatuan dan kelekatan

dengan Tuhan. Individu akan senantiasa merasa dekat dan memiliki keinginan untuk selalu dekat dengan Tuhannya.

2.2.3. Bentuk-Bentuk Spiritualitas

Konsep spiritualitas menurut Spilika dalam Dale and Daniel (2011) terdiri dari 3 bentuk, yaitu :

1. Spiritualitas yang berorientasi kepada Tuhan

Didefinisikan bahwa segala sesuatu yang diyakini, dipikirkan, serta dilaksanakan seseorang dilandaskan pada agama atau wahyu dari Tuhan. Hal ini berlaku hampir dalam semua agama termasuk Islam, Hindu, Budha, Yahudi, Kristen, dll.

2. Spritualitas yang berorientasi pada dunia/alam

Didefinisikan sebagai bentuk spiritualitas yang dilandaskan pada kesatuan antara manusia dengan lingkungan/alam. Harmoni antara alam serta pikiran manusia berarti alam seperti medan magnet yang dapat merespon semua yang dipikirkan manusia. Manusia harus memikirkan hal positif agar alam semesta merespon dengan hal-hal yang positif sehingga memungkinkan untuk mewujudkan kehidupan yang baik secara batiniah.

3. Spiritualistik *humanistic*

Merupakan bentuk spiritualitas yang didasarkan pada optimalisasi potensi kebaikan serta kreativitas individu di puncak pencapaian, termasuk pencapaian prestasi.

2.2.4. Alat Ukur Spiritualitas

Pada studi ini, peneliti menggunakan kuesioner DSES (*Daily Spiritual Experience Scale*) milik Lynn G. Underwood sebagai instrumen guna menilai pengalaman spiritual sehari-hari. Penilaian terdiri atas total 16 item pertanyaan. Skala penilaian untuk pertanyaan 1 hingga 15 berkisar dari 1-6, sementara pertanyaan 16 dinilai pada skala 1-4. Butir 16 berfungsi sebagai elemen deskriptif tambahan yang mendukung tanggapan subjek riset serta memperkuat jawaban dari keseluruhan 15 pertanyaan sebelumnya (Underwood, 2006). Setiap pertanyaan mencakup enam penilaian: 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = hampir setiap hari, 5 = setiap hari, 6 = seringkali, kemudian 1 pertanyaan dengan 4 penilaian yakni 1 = tidak sama sekali, 2 = cukup dekat, 3 = dekat, serta 4 = selalu dekat. Dengan skor 15 item pernyataan yaitu tingkat spiritual rendah 15-40, sedang 41-65, serta tinggi 66-90. Distribusi frekuensi kedekatan klien dengan Tuhan akan dihitung dari satu item pernyataan (Sari, 2019).

2.2.5. Penelitian Terdahulu Terkait Pengaruh Spiritualitas Terhadap Stres Akademik

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sinurat, Simbolon and Zega (2022) dengan desain *cross sectional* dan sampel Mahasiswa Profesi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian tersebut secara statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa

profesi ners yang melakukan praktik keperawatan di masa pandemi COVID-19, dimana semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa.

Pada penelitian (Aditama, 2017) mengenai Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah stres skripsi pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka semakin tinggi stres skripsi pada mahasiswa.

Penelitian oleh Rena (2018) pada Mahasiswa Kedokteran di beberapa perguruan tinggi terpilih di DKI Jakarta menyatakan bahwa spiritualitas dan regulasi diri belajar telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk mengatasi stres akademik. Spiritualitas menjadi strategi koping stres yang berfokus emosi (*emotion focused coping*) dan regulasi diri secara bersamaan menjadi koping berfokus masalah (*problem focused coping*).

2.3. Aktivitas Fisik

2.3.1. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mengacu pada segala bentuk gerakan tubuh yang mengakibatkan peningkatan pengeluaran energi atau konsumsi kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik ialah salah satu bentuk gerak tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Olahraga ialah contoh

bentuk aktivitas fisik yang teratur dan berulang yang direncanakan dan dilaksanakan dengan maksud meningkatkan serta mempertahankan kesehatan fisik (Farizati dalam Khomarun, Nugroho and Wahyuni, 2014).

Berlandaskan WHO (2015), aktivitas fisik ialah setiap gerakan yang dikerjakan oleh otot rangka yang menggunakan energi. Istilah ini mencakup segala pergerakan tubuh manusia baik berupa latihan fisik yang dilakukan sehari-hari atau sebagai hobi maupun berupa olahraga yang bersifat kompetitif. Istilah inaktivitas fisik memiliki definisi sebagai kondisi di mana gerakan tubuh yang terbatas dan konsumsi energi mendekati *resting metabolic rates*.

Aktivitas fisik berpotensi mengubah pengeluaran energi total, yang meliputi tingkat metabolisme basal (energi yang dikeluarkan saat istirahat dalam kondisi suhu lingkungan normal serta selama puasa), efek termis makanan atau *thermic effect of food*, serta energi yang dikeluarkan selama aktivitas fisik (Miles, 2007).

Aktivitas fisik ialah perilaku yang kompleks dengan beberapa dimensi, terdiri dari berbagai jenis aktivitas berbeda yang meliputi: aktivitas di waktu luang (misal : berenang, menari), rumah tangga (misal : membereskan rumah, mengasuh anak), transportasi (misal : berjalan kaki, bersepeda), dan pekerjaan. Latihan fisik (*physical exercise*) ialah aktivitas fisik yang dilakukan dengan terencana, terorganisir, berulang-ulang, dengan maksud mengembangkan serta

menjaga kesehatan jasmani. Latihan fisik merupakan subkategori dari aktivitas waktu luang (Hardman & Stensel, 2003 dalam Miles, 2007).

2.3.2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibedakan ke dalam tiga komponen menurut Soegih (2009), yakni:

1. Aktivitas yang dilaksanakan selama masa kerja seseorang atau berkaitan dengan pekerjaannya.
2. Aktivitas yang umum dikerjakan di rumah, termasuk dari rutinitas atau kebiasaan sehari-hari.
3. Aktivitas yang dilaksanakan pada waktu luang, semacam rekreasi, di luar dari pekerjaan maupun kegiatan sehari-hari.

Terdapat tiga tingkatan aktivitas fisik, yaitu:

1. Aktivitas ringan

Aktivitas yang melibatkan energi minimal dan sering tidak menyebabkan perubahan ritme pernapasan, seperti menyapu lantai, mencuci piring atau pakaian, berkebun, membersihkan kendaraan, serta kegiatan lainnya.

2. Aktivitas sedang

Aktivitas yang melibatkan kegiatan dengan energi cukup intens atau terus-menerus, kontraksi otot yang teratur, dan individu merasa panas dan ritme napas berubah, seperti *jogging* atau berlari kecil, bermain, bersepeda, olahraga golf, tenis meja, berenang, serta kegiatan lainnya.

3. Aktivitas berat

Aktivitas ini merupakan kegiatan yang berkaitan dengan olahraga, dilakukan dengan intensitas dan durasi yang bisa meningkatkan detak jantung antara 60% dan 70% dari tingkat maksimalnya. Aktivitas tersebut dapat menyebabkan seseorang berkeringat dan merasa sesak napas, seperti kegiatan bermain sepak bola, berlari, bersepeda cepat, mendaki bukit, aerobik, latihan beban, bela diri, serta kegiatan lainnya.

2.3.3. Alat Ukur Aktivitas Fisik

Instrumen atau alat ukur yang dipergunakan dalam mengukur aktivitas fisik pada penelitian ini yaitu GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Alat ini dibuat oleh WHO dalam mengukur dan melakukan pengawasan aktivitas fisik di negara-negara berkembang.

Kuesioner GPAQ meliputi 16 pertanyaan yang mencakup tiga komponen penting: aktivitas fisik ketika bekerja atau di tempat kerja, aktivitas perjalanan, serta aktivitas rekreasi atau yang dilakukan saat waktu luang dalam satu minggu (Hamrik *et al.*, 2013).

Berdasarkan pedoman analisis WHO untuk kuesioner GPAQ versi 2, data yang diperoleh perlu diubah terlebih dahulu menjadi satuan MET (*Metabolic Equivalent*) menit per minggu. MET merupakan perbandingan rasio laju metabolisme selama aktivitas fisik dengan laju metabolisme ketika istirahat. Nilai 1 MET sebanding pada

pengeluaran kalori 1 kkal/kg/jam dan diartikan sebagai biaya energi untuk duduk dengan tenang. Rasio aktivitas sedang empat kali lebih besar daripada aktivitas duduk tenang, sehingga angka aktivitas sedang harus dikalikan sebesar 4 MET. Rasio aktivitas berat 8 kali lebih besar daripada duduk tenang, sehingga angka aktivitas berat perlu dikalikan 8 MET. Untuk kelompok berat, data durasi aktivitas dikalikan dengan koefisien MET sebesar 8, dan untuk kelompok aktivitas rendah, data durasi aktivitas dikalikan dengan koefisien MET sebesar 4. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi, sedang, maupun rendah akan digunakan untuk mengkategorikan hasil perhitungan.

Berikut adalah rumus untuk menentukan aktivitas fisik total:

Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu

$$[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Responden dapat dikategorikan memiliki aktivitas fisik tingkat tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan perolehan satuan MET menit/minggu sesuai dengan Tabel 2.1 di bawah:

Tabel 2.1. Klasifikasi hasil penilaian GPAQ versi 2

MET	Kategori
MET $\geq$ 3000	Tinggi
3000 > MET $\geq$ 600	Sedang
600 < MET	Rendah

Kategorisasi penilaian aktivitas fisik menggunakan GPAQ, berdasarkan panduan analisis yang terhubung dengan GPAQ versi 2, akan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori di bawah ini:

1. Tinggi:

- a. Melakukan olahraga atau aktivitas berat setidaknya tiga hari per minggu dengan intensitas minimal 1500 MET-menit per minggu, atau
- b. Melakukan gabungan aktivitas berat, sedang, dan jalan kaki selama tujuh hari dengan intensitas minimal 3000 MET-menit per minggu.

2. Sedang:

- a. Melakukan aktivitas berat minimal 20 menit sehari selama minimal 3 hari;
- b. Melakukan aktivitas sedang minimal 5 hari atau berjalan minimal 30 menit sehari, atau
- c. Melakukan gabungan aktivitas berat, sedang, dan berjalan selama minimal 600 MET-menit per minggu selama beberapa hari.

3. Rendah: melakukan aktivitas yang tergolong dalam kategori ringan jika tidak sesuai dengan standar olahraga berat atau sedang (Amanda, 2017).

2.4. Hubungan Spiritualitas dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Akademik di Masa Post Pandemi COVID-19

Stres menjadi persoalan yang nyata belakangan ini terutama pada bidang akademik. Stres akademik bisa disebabkan oleh faktor internal (kepribadian, kondisi fisik, dan motivasi) dan faktor eksternal (waktu dan uang, dukungan sosial, standar hidup, pendidikan, *stressor* dalam kehidupan) (Oktavia *et al.*, 2019).

Saat seseorang mengalami stres, ekskresi hormon glukagon, katekolamin, β -endorfin, glukokortikoid, dan hormon pertumbuhan akan meningkat. Kortisol adalah hormon terpenting saat beradaptasi dengan stres. Saat tubuh merasa stres, hormon kortisol dilepaskan oleh tubuh secara tidak langsung. Stimulasi sistem *corticotropin-releasing hormone* (CRH) dan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) merupakan respons hormonal utama terhadap stres. Proses tersebut melibatkan aktivasi hipotalamus, yang menghasilkan pelepasan CRH, diikuti oleh stimulasi hipofisis anterior, yang menghasilkan pelepasan ACTH. Ketika CRH dan ACTH dibuat dalam jumlah yang lebih besar, korteks adrenal menghasilkan terlalu banyak kortisol. Stres dapat muncul dalam berbagai penyakit dan ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kondisi tersebut dapat dikendalikan dengan spiritualitas dan melakukan aktivitas fisik (Hamid, 2008 dalam Vebrian, Emiralda and Winarni, 2021).

Menurut Potter & Perry (2010) dalam Syamsudin and Kadir (2021), spiritualitas merupakan cara untuk menjadi dan menjalani sesuatu yang

berasal dari pengetahuan tentang dimensi transenden. Ketika seseorang memiliki keinginan spiritual atau transendental diri, mereka membutuhkan kedekatan dengan Tuhan. Kebutuhan transendental ini sebagai puncak pengetahuan manusia, di mana manusia sadar akan kehadiran Tuhan dan menginginkan bantuan-Nya. Orang yang telah mencapai tingkat ini memiliki eksistensi yang seimbang, termasuk tidak hanya kepuasan jasmani, tetapi juga kualitas spiritual (Asmadi, 2008). Spiritualitas membantu individu untuk mencintai, mempunyai keyakinan dan harapan, menemukan tujuan hidup, dan menjaga hubungan. Spiritualitas diukur dengan parameter seperti frekuensi seseorang dalam beribadah dan apa yang mereka yakini, serta tingkat kesejahteraan, pandangan dunia, dan hubungan dengan Tuhan, serta perjuangan untuk mencapai tujuan agama dan pengendalian diri. Ada hubungan positif antara pengalaman spiritual sehari-hari dan sentimen kebahagiaan, optimisme, harga diri, dan penerimaan hidup (Underwood, 2006).

Kedekatan seseorang terhadap Tuhan dapat mengaktifkan *God Spot* di lobus frontal dan sistem limbik, yang pada gilirannya mengaktifkan aksis HPA (Hipotalamus-Pituitary-Adrenal) dan sistem saraf simpatik. Ketika aksis HPA diaktifkan, lebih banyak serotonin dilepaskan dan lebih sedikit kortisol, sehingga memberikan efek menenangkan atau relaksasi (Dewi, 2015 dalam Almarwah, 2016).

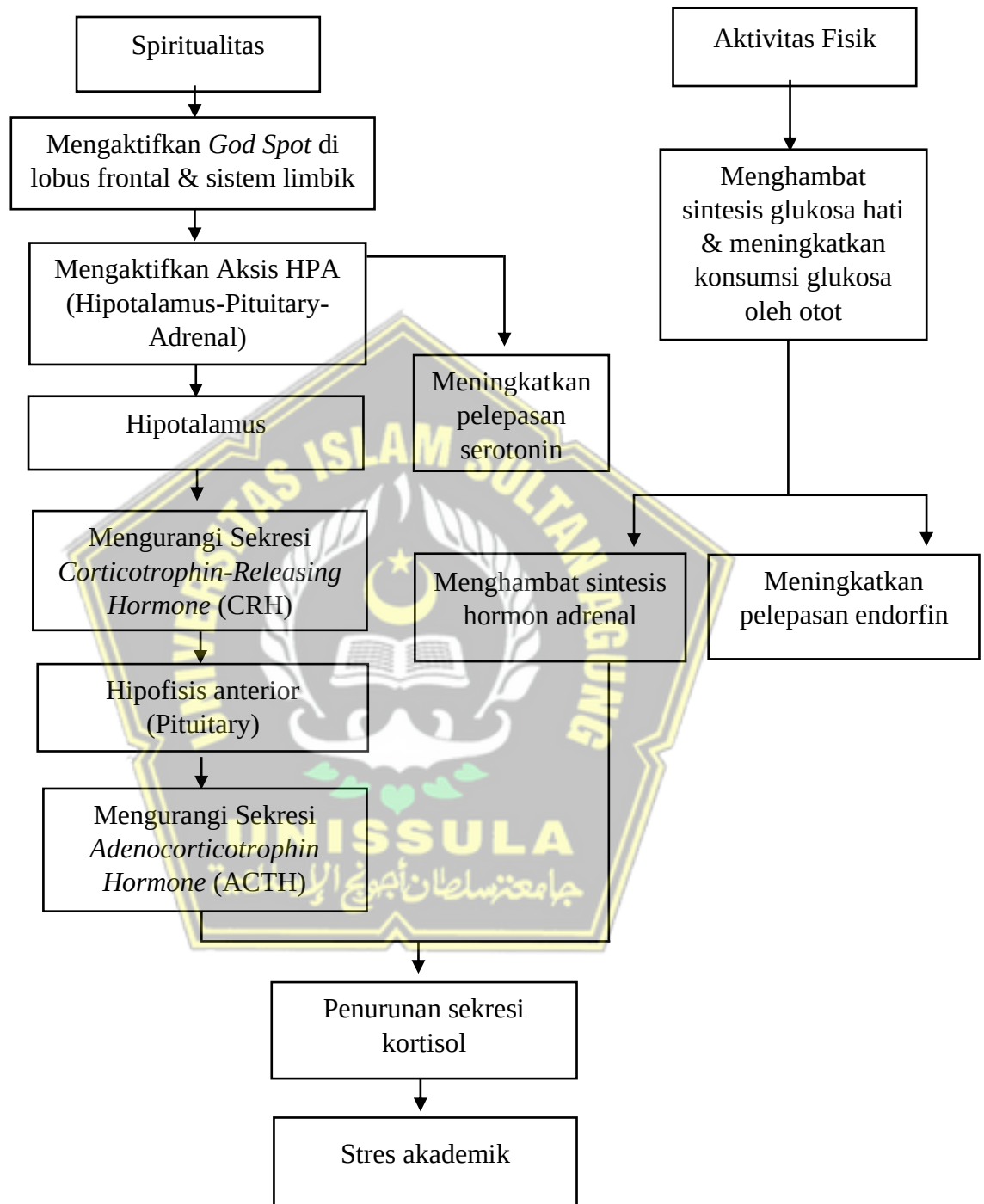
Ritual ibadah dalam agama islam seperti sholat dapat memberikan efek relaksasi. Prosesnya dimulai dengan mengendurkan otot polos arteri dan

vena, serta otot lain di seluruh tubuh. Kadar norepinefrin akan turun sebagai akibat dari relaksasi otot-otot tubuh. Otot-otot yang rileks ini mengirimkan impuls ke hipotalamus, menyebabkan jiwa dan organ manusia mengalami rasa damai dan nyaman. Perasaan nyaman dan menyenangkan akan memiliki efek psikologis yang menguntungkan pada perasaan damai, nyaman, rileks, dan menurunkan stres. Reaksi aksis HPA akan mengaktifkan hipotalamus dan *Locus Coeruleus* (LC). Hipotalamus mengurangi sekresi CRH dan ACTH, serta merangsang *Pro-opiomelanocortin* (POMC), yang mengurangi sintesis ACTH dan meningkatkan produksi endorfin. Dalam keadaan tenang, LC, yang memediasi banyak tindakan simpatik di bawah tekanan, menurunkan produksi norepinefrin di medula adrenal, yang merangsang penurunan AVP (*arginine vasopressin*) (Reyes *et al.*, 2006). Penurunan sekresi CRH dan ACTH, menyebabkan sekresi kortisol oleh korteks adrenal mengalami penurunan (Darmawati, 2015).

Cara lain yang dapat mengurangi stres yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik seperti seluruh gerakan tubuh yang diinduksi oleh otot rangka selama aktivitas teratur atau sehari-hari. Latihan fisik seperti olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi stres. Hal tersebut disebabkan karena aktivitas fisik dapat mempengaruhi fisiologi tubuh. Aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya perubahan kimia di otak, yaitu peningkatan neurotransmitter terutama dopamin dan serotonin (Setiawan, Munawwarah and Wibowo, 2021). Aktivitas fisik juga dapat menghambat sintesis glukosa hati dan merangsang konsumsi glukosa oleh otot. Sistem ini

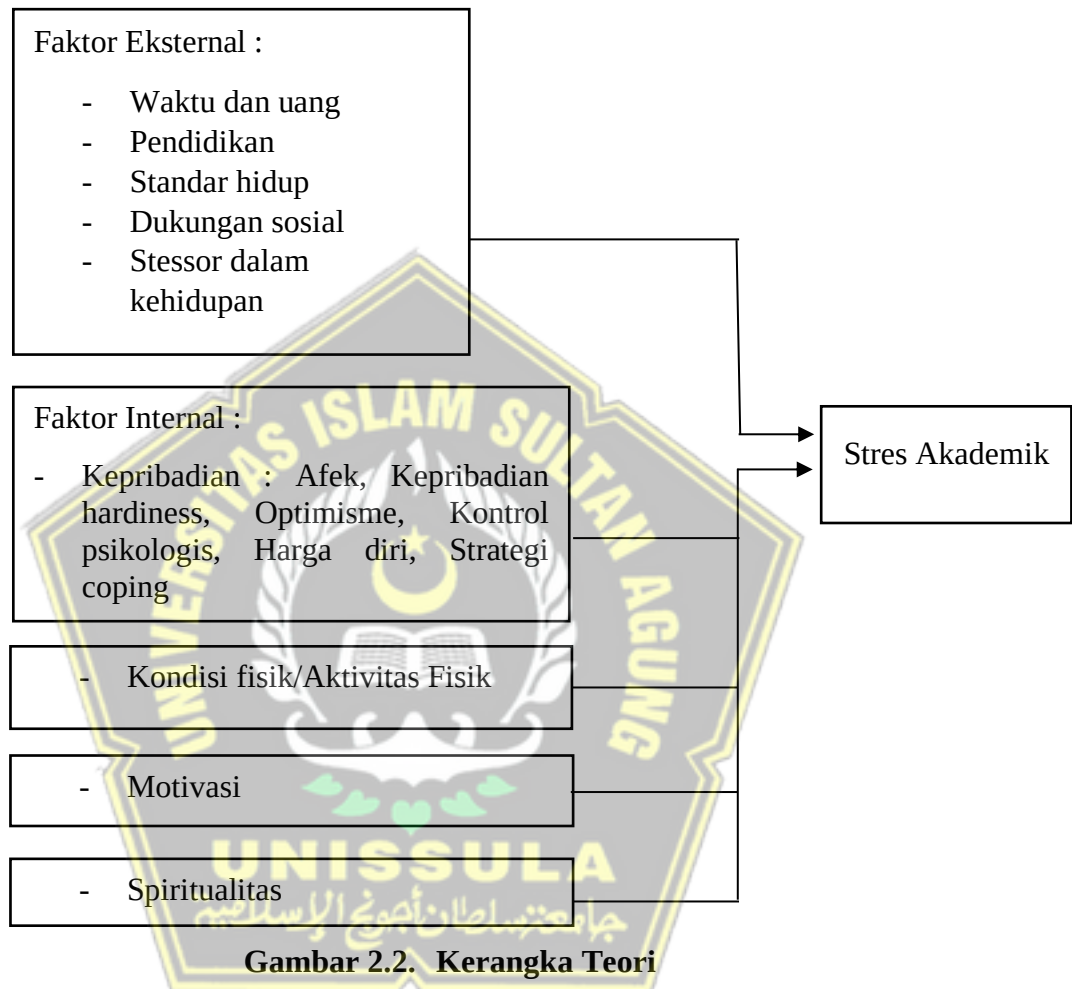
bisa menghambat sintesis hormon adrenal dan bereaksi terhadap peningkatan endorfin, menghasilkan penurunan hormon kortisol yang mengurangi stres (Sarafino & Smith, 2012 dalam Opelya *et al.*, 2020). Hormon endorfin akan memberikan sensasi relaksasi, meredakan ketegangan, serta mengurangi rasa sakit. Selama aktivitas fisik, endorfin menggantikan hormon stres dan menstabilkan suasana hati. Begitu pula sebaliknya, tingkat stres seseorang akan meningkat jika ia jarang berolahraga. Hal tersebut sesuai dengan peningkatan kortisol sebagai hormon stres (Stevens, *et al.*, 2013, dalam Andalasari and Berbudi BL, 2018).



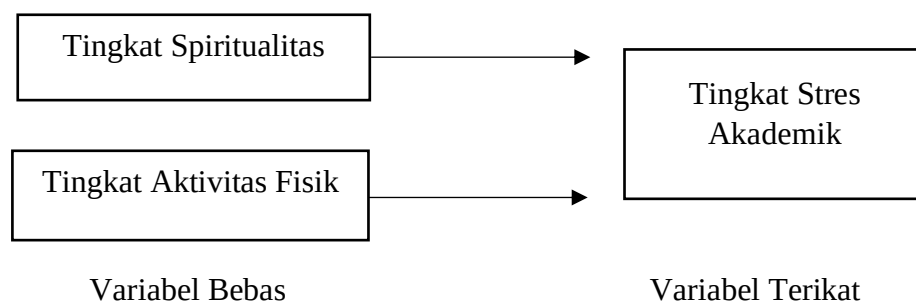


Gambar 2.1. Mekanisme Hubungan Spiritualitas dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Akademik di Masa Post Pandemi COVID-19

2.5. Kerangka Teori



2.6. Kerangka Konsep



2.7. Hipotesis

- 2.7.1. Spiritualitas merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik di masa pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 2.7.2. Aktivitas fisik merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik di masa pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis & Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*, yaitu variabel diukur hanya sekali pada periode tertentu (Sugiyono, 2019).

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode kuantitatif merupakan salah satu penelitian yang menggunakan angka untuk mengumpulkan data. Data tersebut selanjutnya diolah dan dianalisis secara statistik guna memperoleh pengetahuan atau informasi ilmiah yang bisa dipergunakan dalam menjawab pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2019).

3.2. Variabel & Definisi Operasional

3.2.1. Variabel

3.2.1.1. Variabel Bebas :

Spiritualitas (Skala data: ordinal)

Aktivitas Fisik (Skala data: ordinal)

3.2.1.2. Variabel Terikat :

Tingkat Stres Akademik (Skala data: ordinal)

3.2.2. Definisi Operasional

3.2.2.1. Spiritualitas

Spiritualitas sebagai keyakinan seseorang akan keberadaan, kehadiran, dan keterlibatan sosok transenden

(Tuhan) pada kehidupan sehari-hari. Keyakinan ini disertai oleh kegiatan yang dilakukan atau dirancang dalam membawa seseorang lebih dekat kepada sosok transeden (Tuhan). DSES mengkaji pengalaman spiritual yang berpengaruh pada perilaku, pemikiran, dan sikap individu dalam kehidupan sehari-hari (Underwood and Teresi, 2002).

Dalam penelitian ini, spiritualitas diukur menggunakan DSES (*Daily Spiritual Experience Scale*) milik Lynn G. Underwood. Dengan skor pengukuran 15 item pernyataan yaitu tingkat spiritual rendah : 15-40; tingkat spiritual sedang : 41-65; dan tingkat spiritual tinggi : 66-90. Distribusi frekuensi kedekatan klien dengan Tuhan akan menunjukkan hasil dari mengukur 1 item pernyataan tentang kedekatan dengan Tuhan (Sari, 2019).

Skala data : ordinal

3.2.2.2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi dan tenaga atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). mencakup semua pergerakan tubuh manusia baik berupa latihan fisik yang dilakukan sehari-hari atau sebagai hobi maupun berupa olahraga yang bersifat kompetitif (WHO, 2015).

Dalam penelitian ini, aktivitas fisik diukur dengan kuesioner GPAQ. Responden dapat dikategorikan memiliki aktivitas fisik tingkat tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan perolehan satuan MET menit/minggu sesuai dengan Tabel 3.1 di bawah ini :

Tabel 3.1. Klasifikasi hasil penilaian GPAQ versi 2

MET	Kategori
$MET \geq 3000$	Tinggi
$3000 > MET \geq 600$	Sedang
$MET < 600$	Rendah

Skala data : ordinal

3.2.2.3. Tingkat Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang penyebabnya terkait pada tekanan akademik atau *academic stresor* yang muncul dalam proses dan aktivitas pembelajaran (Kariv and Heiman, 2005).

Pada penelitian ini, tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner LASRS (*Lakaev Academic Stres Response Scale*) milik Lakaev (2009). Terdiri dari 21 item pertanyaan. Responden menilai seberapa sering mereka mengalami gejala pada 5 poin Skala Likert, yakni Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-Kadang (3), Sering (4), dan Selalu (5). Item dijumlahkan untuk skor subskala dan subskala dijumlahkan untuk total skor respons stres LASRS. Respons stres yang lebih besar ditunjukkan oleh skor yang lebih tinggi (Lakaev, 2009). Hasil pengukuran

akan dibagi menjadi dua kategori dengan pedoman sebagai berikut :

Ringan : $< M - 1SD$

Sedang- Berat : $\geq M - 1SD$

Berdasarkan pedoman diatas, maka dapat ditentukan kategorisasi sebagai berikut :

Ringan : < 49

Sedang-Berat : ≥ 49

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi target yang menjadi sasaran penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Populasi terjangkau yaitu 415 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020-2021. Jumlah mahasiswa angkatan 2020 sebanyak 199 orang, sedangkan angkatan 2021 sebanyak 216 orang.

3.3.2. Sampel

Sampel penelitian ini diambil dari populasi terjangkau, yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020-2021 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

3.3.2.1. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020-2021 yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan
2. Memiliki perangkat untuk mengisi kuesioner secara daring

3.3.2.2. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi sampel penelitian;
2. Mahasiswa yang memberikan tanggapan tidak lengkap pada kuesioner

3.3.2.3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan yaitu "*proportional stratified random sampling*". Teknik ini digunakan jika populasi dalam suatu kelompok heterogen dan berstrata secara proporsional.

Penetapan jumlah subjek ditentukan berdasarkan jumlah total subjek pada populasi pada strata tersebut dan total subjek yang dibutuhkan dalam penelitian yang dihitung dengan rumus untuk tiap strata dengan rumus besar sampel. Pemilihan subjek dilakukan secara random sederhana dengan menggunakan kocokan. Angka yang keluar dari

kocokan akan dipilih sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2019).

3.3.2.4. Besar Sampel

Penentuan besar sampel penelitian menggunakan rumus Yamane, yaitu rumus yang digunakan apabila jumlah populasi diketahui (Sugiyono, 2019).

Rumus besar sampel :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel yang diperlukan

N : Jumlah populasi

e : Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*),
biasanya 5%

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{415}{1 + 415(0,05)^2} = 204$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan besar sampel penelitian dengan jumlah populasi 415 mahasiswa dan *sampling error* 5% yaitu sejumlah 204 mahasiswa.

Pengambilan dan penentuan jumlah anggota sampel yang bertingkat (berstrata) dilakukan secara *proportional random sampling* dengan rumus alokasi *proportional* berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Keterangan:

n_i : Jumlah anggota sampel menurut stratum

n : Jumlah anggota sampel seluruhnya

N_i : Jumlah anggota populasi menurut stratum

N : Jumlah anggota populasi seluruhnya

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Jumlah anggota sampel angkatan 2020

$$= \frac{199}{415} \cdot 204 = 97,8 = 98$$

Jumlah anggota sampel angkatan 2021

$$= \frac{216}{415} \cdot 204 = 106,17 = 107$$

Jadi, jumlah sampel = $98 + 107 = 205$

Anggota sampel dipilih secara random sederhana dengan menggunakan kocokan. Angka yang keluar dari kocokan akan dipilih sebagai subjek penelitian yang diambil dari masing-masing angkatan sampai jumlah sampel yang dibutuhkan tercapai (Sugiyono, 2019).

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1. Alat Ukur Spiritualitas

DSES (*Daily Spiritual Experience Scale*) Lynn G. Underwood digunakan dalam penelitian ini sebagai alat untuk mengukur pengalaman spiritual yang dilakukan setiap hari. Penilaian terdiri atas total 16 item pertanyaan. Skala penilaian untuk pertanyaan 1 hingga 15 berkisar dari 1-6, sementara pertanyaan 16 dinilai pada skala 1-4. Butir 16 berfungsi sebagai elemen deskriptif tambahan yang mendukung tanggapan subjek riset serta memperkuat jawaban dari keseluruhan 15 pertanyaan sebelumnya (Underwood, 2006). Setiap pertanyaan mencakup enam penilaian: 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = hampir setiap hari, 5 = setiap hari, 6 = seringkali, kemudian 1 pertanyaan dengan 4 penilaian yakni 1= tidak sama sekali, 2 = cukup dekat, 3 = dekat, serta 4 = selalu dekat. Dengan skor 15 item pernyataan yaitu tingkat spiritual rendah 15-40, sedang 41-65, serta tinggi 66-90. Distribusi frekuensi kedekatan klien dengan Tuhan akan dihitung dari satu item pernyataan (Sari, 2019).

Uji validitas pada instrumen ini dilakukan oleh Underwood and Teresi (2002) dengan nilai r -tabel 0,2104. Hasil uji validitas diperoleh r -hitung antara 0,36-0,83. *Chronbach Alpha* memiliki nilai tinggi 0,89 atau lebih dalam versi Inggris dan beberapa versi lainnya, termasuk Spanyol, Prancis, Portugis, Jerman, dan Cina.

Peneliti juga telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen ini. Uji validitas didapatkan nilai r -tabel 0,312 dan r -hitung antara 0,356-0,758. Nilai r hitung semua variabel bernilai lebih besar dari r -tabel, maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel DSES valid. Pada uji reliabilitas diperoleh nilai *Chronbach's Alpha* 0,859 (≥ 0.7), maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner DSES reliabel.

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Spiritualitas

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Connection	Merasakan kehadiran Tuhan secara sadar atau batiniah	1, 2	-	2
	Merasa terhubung dengan kehidupan secara sadar atau batiniah			
Joy, transcendent sense of self	Perasaan tetap gembira atau terlepas dari beban pikiran sehari-hari saat beribadah maupun saat di luar waktu ibadah yang terwujud karena kesadaran realitas transenden	3	-	1
Strength and comfort	Menemukan kekuatan dalam menjalani hidup dengan karena menjalankan agama yang di anut	4, 5	-	2
	Merasa nyaman dengan agama yang di anut			
Peace	Batin merasa tenang dan tentram	6	-	1
Divine help	Senantiasa berdoa sebelum memulai dan saat melakukan aktifitas apapun	7	-	1
Divine guidance	Merasa bahwa dirinya di bimbing oleh Tuhan	8	-	1
Perception of divine love	Merasakan kasih sayang Tuhan secara intim	9, 10	-	2
	Dengan sadar merasakan kasih sayang Tuhan juga tersalur melalui hal lain			
Awe	Melihat dan menyadari keindahan ciptaan Tuhan yang menimbulkan efek kekaguman terhadap Dzat Ilahi	11	-	1
Thankfulness, appreciation	Bersyukur dan atau merayakan kebersyukuran	12	-	1

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Compassionate love	Toleransi terhadap orang lain (<i>tolerance</i>)	13	-	1
	Berbelas kasih terhadap orang lain (<i>mercy</i>)			
	Mudah memaafkan orang lain (<i>forgiveness</i>)			
	Sikap menerima kekurangan, keburukan atau kesalahan orang lain (<i>acceptance</i>)			
Union and closeness	Adanya keinginan untuk lebih dekat kepada Tuhan	14, 15	-	2
	Adanya perasaan dekat secara pribadi dengan Tuhan			
Total		15	0	15

3.4.2. Alat Ukur Aktivitas Fisik

Instrumen atau alat ukur yang dipergunakan dalam mengukur aktivitas fisik pada penelitian ini yaitu GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Alat ini dibuat oleh WHO dalam mengukur dan melakukan pengawasan aktivitas fisik di negara-negara berkembang.

Kuesioner GPAQ meliputi 16 pertanyaan yang mencakup tiga komponen penting: aktivitas fisik ketika bekerja atau di tempat kerja, aktivitas perjalanan, serta aktivitas rekreasi atau yang dilakukan saat waktu luang dalam satu minggu (Hamrik *et al.*, 2013).

Berdasarkan pedoman analisis WHO untuk kuesioner GPAQ versi 2, data yang diperoleh perlu diubah terlebih dahulu menjadi satuan MET (*Metabolic Equivalent*) menit per minggu. MET merupakan perbandingan rasio laju metabolisme selama aktivitas fisik dengan laju metabolisme ketika istirahat. Nilai 1 MET sebanding pada

pengeluaran kalori 1 kkal/kg/jam dan diartikan sebagai biaya energi untuk duduk dengan tenang. Rasio aktivitas sedang empat kali lebih besar daripada aktivitas duduk tenang, sehingga angka aktivitas sedang harus dikalikan sebesar 4 MET. Rasio aktivitas berat 8 kali lebih besar daripada duduk tenang, sehingga angka aktivitas berat perlu dikalikan 8 MET. Untuk kelompok berat, data durasi aktivitas dikalikan dengan koefisien MET sebesar 8, dan untuk kelompok aktivitas rendah, data durasi aktivitas dikalikan dengan koefisien MET sebesar 4. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi, sedang, maupun rendah akan digunakan untuk mengkategorikan hasil perhitungan.

Berikut adalah rumus untuk menentukan aktivitas fisik total:

Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu

$$[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Responden dapat dikategorikan memiliki aktivitas fisik tingkat tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan perolehan satuan MET menit/minggu sesuai dengan Tabel 2.1 di bawah:

Tabel 3.3. Klasifikasi hasil penilaian GPAQ versi 2

MET	Kategori
$MET \geq 3000$	Tinggi
$3000 > MET \geq 600$	Sedang
$600 < MET$	Rendah

Kategorisasi penilaian aktivitas fisik menggunakan GPAQ, berdasarkan panduan analisis yang terhubung dengan GPAQ versi 2, akan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori di bawah ini:

1. Tinggi:

- a. Melakukan olahraga atau aktivitas berat setidaknya tiga hari per minggu dengan intensitas minimal 1500 MET-menit per minggu, atau
- b. Melakukan gabungan aktivitas berat, sedang, dan jalan kaki selama tujuh hari dengan intensitas minimal 3000 MET-menit per minggu.

2. Sedang:

- a. Melakukan aktivitas berat minimal 20 menit sehari selama minimal 3 hari;
- b. Melakukan aktivitas sedang minimal 5 hari atau berjalan minimal 30 menit sehari, atau
- c. Melakukan gabungan aktivitas berat, sedang, dan berjalan selama minimal 600 MET-menit per minggu selama beberapa hari.

3. Rendah: melakukan aktivitas yang tergolong dalam kategori ringan jika tidak sesuai dengan standar olahraga berat atau sedang (Amanda, 2017).

Uji validitas & reliabilitas GPAQ dalam penelitian Cleland *et al.*, (2014) mengatakan bahwa GPAQ mempunyai tingkat validitas

	Aspek	Nomor aitem	Kode
GPAQ	Aktivitas saat bekerja	1,2,3,4,5,6	P1-P6
	Perjalanan dari tempat ke tempat	7,8,9	P7-P9
	Aktivitas rekreasi	10,11,12,13,14,15	P10-P15
	Tidak banyak bekerja	16	P16

Instrumen yang dipergunakan pada pengukuran tingkat stres akademik pada penelitian ini yaitu kuesioner LASRS (*Lakaev Academic Stres Response Scale*) milik Lakaev (2009). Terdiri dari 21 item pertanyaan. Responden menilai seberapa sering mereka mengalami gejala pada 5 poin Skala Likert, yakni Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-Kadang (3), Sering (4), dan Selalu (5). Item dijumlahkan untuk skor subskala dan subskala dijumlahkan untuk total skor respons stres LASRS. Respons stres yang lebih besar ditunjukkan oleh skor yang lebih tinggi (Lakaev, 2009). Hasil pengukuran akan dibagi menjadi dua kategori dengan pedoman sebagai berikut :

Sedang- Berat : $> M - 1SD$

Berdasarkan pedoman diatas, maka dapat ditentukan kategorisasi sebagai berikut :

Ringan : < 49

Sedang-Berat : ≥ 49

Uji validitas & reliabilitas instrumen telah dilakukan dalam penelitian Lakaev (2009). Uji validitas kriteria dilakukan dengan menilai korelasi antara subskala DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) dan subskala LASRS, hasilnya didapatkan ada korelasi yang signifikan antara semua subskala LASRS dan subskala DASS. Korelasi LASRS antara 0,61 dan 0,74 dengan skala stres lainnya, menunjukkan validitas konvergen yang baik hingga sedang. Uji reliabilitas menunjukkan hasil reliabilitas yang sangat baik dengan *Cronbach's alpha* diatas 0,8 dan menghasilkan konsistensi internal yang dapat diterima dengan sangat baik mulai dari 0,63 hingga 0,92 (Lakaev, 2009).

Uji validitas & reliabilitas instrumen ini juga telah dilakukan oleh peneliti. Hasil uji validitas didapatkan nilai *r*-tabel 0,312 dan *r*-hitung antara 0,364-0,841. Nilai *r*-hitung variabel bernilai lebih besar dibandingkan *r*-tabel, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semua variabel LASRS valid. Pada uji reliabilitas diperoleh nilai *Chronbach's Alpha* 0,922 (≥ 0.7) maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner LASRS reliabel.

Tabel 3.5. *Blueprint* Skala Tingkat Stres Akademik

<i>Lakaev</i>	<i>Aspek</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Total</i>
<i>Academic</i>	Aspek Afektif	1,2,3,4,5	-	5
<i>Stres</i>	Aspek Perilaku	6,7,8,9,10,11,12,13	-	8
<i>Response</i>	Aspek Fisiologis	14,15,16,17,18	-	5
<i>Scale</i>	Aspek Kognitif	19,20,21	-	3
(LASRS)				
Total				21

3.5. Cara Penelitian

3.5.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan pengumpulan sumber informasi mengenai fenomena yang diangkat serta mencari literatur terkait variabel yang menjadi topik utama dalam penelitian. Kemudian peneliti melakukan penyusunan dan revisi proposal penelitian. Setelah proposal penelitian disetujui, peneliti mengajukan *ethical clearance* dan surat izin penelitian dari fakultas sebelum melakukan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur variabel Spiritualitas, Aktivitas Fisik dan Stres Akademik. Sebelum dilakukan penelitian, instrumen tersebut diuji coba terlebih dahulu pada subyek diluar sampel penelitian yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 sebanyak 40 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan secara online melalui *google form* (<https://forms.gle/JP8drGqaUTVf63oG6>), kemudian peneliti melakukan uji validitas & reliabilitas instrumen dengan software *SPSS 25.0 for windows*. Berdasarkan hasil uji validitas & reliabilitas instrumen penelitian, selanjutnya peneliti melakukan revisi terhadap

jumlah pernyataan pada kuesioner yang dinilai kurang sesuai. Pada instrumen DSES yang digunakan untuk mengukur tingkat spiritualitas dengan total 15 item pertanyaan, didapatkan hasil bahwa item pertanyaan nomor 14 & 15 tidak valid sehingga dikeluarkan dari angket, sehingga tersisa 13 item pertanyaan yang telah diuji ulang dan dinyatakan valid & reliabel sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Pada instrumen LASRS yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik dengan total 21 item pertanyaan, didapatkan hasil bahwa item pertanyaan nomor 12, 14, 15, dan 16 tidak valid sehingga dikeluarkan dari angket, sehingga tersisa 17 item pertanyaan yang telah diuji ulang dan dinyatakan valid & reliabel sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

3.5.2. Pelaksanaan Penelitian

Setelah persiapan penelitian selesai, peneliti kemudian melakukan pengambilan data (*field study*) dengan cara menyebarkan kuesioner kepada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Proses penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui komandan tingkat masing-masing angkatan untuk menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* (<https://forms.gle/L1icNQbZ1d5arnUz8>, <https://forms.gle/iJre48RvHHtZSTyG9>) melalui pesan singkat grup, selain itu peneliti juga menyebarkan kuesioner *google form* secara online dengan menghubungi satu persatu responden melalui pesan singkat.

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pemilihan subjek secara random sederhana dengan menggunakan kocokan. Angka yang keluar dari kocokan akan dipilih sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2019), kemudian data dikelompokkan berdasarkan tingkatannya, yaitu Mahasiswa angkatan 2020 sebanyak 98 dan angkatan 2021 sebanyak 107. Langkah selanjutnya yaitu peneliti melakukan analisis deskriptif serta uji hipotesis penelitian dengan analisis bivariat dan analisis multivariat.

3.6. Analisis Data

Analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini menggunakan uji bivariat dan multivariat regresi logistik. Berdasarkan hasil uji regresi logistik, variabel independent yang memiliki nilai $p < 0,05$ dinyatakan sebagai prediktor dari variabel dependent. Variabel yang paling dominan sebagai faktor prediktor diketahui dari nilai *exponent Beta* pada hasil uji regresi logistik. Analisis tersebut dilakukan menggunakan software *SPSS 25.0 for windows* (Sumardiyono *et al.*, 2020).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juli 2023, di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pada penelitian ini, data dikumpulkan dengan meminta responden mengisi kuesioner di *google form*. Mahasiswa angkatan 2020-2021 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai responden dalam penelitian ini. Selama penelitian, sebanyak 230 responden bersedia mengisi kuisisioner. Data 230 responden yang telah mengisi kuisisioner kemudian diseleksi berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi, kemudian data diambil secara acak dari masing-masing angkatan sebanyak 98 mahasiswa dari angkatan 2020 dan 107 mahasiswa dari angkatan 2021. Total data yang terkumpul sebanyak 205 responden sesuai dengan jumlah minimal sampel yang sudah ditentukan dengan rumus besar sampel.

4.1.1. Karakteristik Responden

Pada tabel di bawah ini, menunjukkan karakteristik responden pada penelitian ini:

Tabel 4. 1. Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18 Tahun	1	0,5%
19 Tahun	26	12,7%
20 Tahun	100	48,8%

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
21 Tahun	67	32,7%
22 Tahun	10	4,9%
23 Tahun	1	0,5%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	71	34,6%
Perempuan	134	65,4%
Angkatan		
2020	98	47,8%
2021	107	52,2%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian ini berusia 20 tahun yaitu sebanyak 100 (48,8%), diikuti 21 tahun sebanyak 67 (32,7%), 19 tahun sebanyak 26 (12,7%), 22 tahun sebanyak 10 (4,9%), 23 tahun sebanyak 1 (0,5%), dan 18 Tahun sebanyak 1 (0,5%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar perempuan yaitu 134 (65,4%) dan sisanya laki-laki berjumlah 71 (34,6%). Responden penelitian berasal dari dua angkatan yaitu angkatan 2020 sebanyak 98 (47,8%) dan angkatan 2021 sebanyak 107 (52,2%).

4.1.2. Deskripsi Tingkat Stres Akademik

Tabel 4.2 Kategori Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021

Rentang Skor	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
< 49	Ringan	148	72,2%
≥ 49	Sedang-Berat	57	27,8%
TOTAL		205	100%

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden penelitian ini mayoritas mengalami stres ringan berjumlah 148 (72,2%), diikuti stres sedang-berat sebanyak 57 (27,8%).

4.1.3. Deskripsi Tingkat Spiritualitas

Tabel 4.3. Kategori Tingkat Spiritualitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021

Rentang Skor	Tingkat Spiritualitas	Frekuensi	Persentase (%)
15-40	Rendah	7	3,4%
41-65	Sedang	165	80,5%
66-90	Tinggi	33	16,1%
TOTAL		205	100%

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden penelitian ini mayoritas mempunyai tingkat spiritualitas sedang sebanyak 165 (80,5%), diikuti tingkat spiritualitas tinggi sebanyak 33 (16,1%), dan tingkat spiritualitas rendah sebanyak 7 (3,4%).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kedekatan Klien Dengan Tuhan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021

Kategori Kedekatan Klien Dengan Tuhan	Frekuensi	Persentase (%)
Saya merasa sama sekali tidak dekat dengan Tuhan	6	2,9%
Saya merasa agak dekat dengan Tuhan	40	19,5%
Saya merasa dekat dengan Tuhan	102	49,8%
Saya merasa selalu dekat dengan Tuhan	57	27,8%
TOTAL	205	100%

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden penelitian ini mayoritas merasa dekat dengan Tuhan sebanyak 102 (49,8%), diikuti responden yang merasa selalu dekat dengan Tuhan sebanyak 57 (27,8%), responden yang merasa agak dekat dengan Tuhan sebanyak

40 (19,5%), dan responden yang merasa sama sekali tidak dekat dengan Tuhan sebanyak 6 (2,9%).

4.1.4. Deskripsi Tingkat Aktivitas Fisik

Tabel 4.5. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020-2021

Rentang Skor	Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
600 < MET	Rendah	85	41,5%
3000 > MET ≥ 600	Sedang	56	27,3%
MET ≥ 3000	Tinggi	64	31,2%
	TOTAL	205	100%

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden penelitian ini mayoritas mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 85 (41,5%), diikuti tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 64 (31,2%), dan tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 56 (27,3%).

4.1.5. Analisis Bivariat Spiritualitas Dengan Stres Akademik

Untuk mengetahui variabel bebas yang berhak diikutsertakan dalam uji regresi logistik, data diuji regresi bivariat. Hasil analisis ditunjukkan sebagai berikut :

Tabel 4.6. Analisis Bivariat Spiritualitas Dengan Stres Akademik

Spiritualitas	Stres Akademik		Total	p
	Ringan	Sedang-Berat		
Rendah	2 28,6%	5 71,4%	7 100%	0,026
Sedang	119 72,1%	46 27,9%	165 100%	
Tinggi	27 81,8%	6 18,2%	33 100,0%	
Total	148 72,1%	57 27,9%	205 100%	

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat spiritualitas rendah cenderung mengalami stres akademik sedang-berat (71,4%), responden dengan tingkat spiritualitas sedang cenderung mengalami stres akademik ringan (72,1%), dan responden dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung mengalami stres akademik ringan (81,8%). Uji regresi bivariat diperoleh nilai $p=0,026$ ($p<0,25$), sehingga variabel spiritualitas berhak diikutsertakan dalam uji regresi logistik.

4.1.6. Analisis Bivariat Aktivitas Fisik Dengan Stres Akademik

Untuk mengetahui variabel bebas yang berhak diikutsertakan dalam uji regresi logistik, data diuji regresi bivariate. Hasil analisis ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 4.7. Analisis Bivariat Aktivitas Fisik Dengan Stres Akademik

Aktivitas Fisik	Stres Akademik		Total	p
	Ringan	Ringan		
Rendah	67 78,9%	18 21,1%	85 100%	0,209
Sedang	36 64,2%	20 35,8%	56 100%	
Tinggi	45 70,3%	19 29,7%	64 100%	
Total	148 72,1%	57 27,9%	205 100%	

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung mengalami stres akademik yang ringan (78,9%), responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang cenderung mengalami stres akademik ringan (64,2%), sedangkan

responden dengan tingkat aktivitas fisik tinggi cenderung mengalami stres akademik ringan(70,3%). Uji bivariat diperoleh nilai $p=0,209$ ($p<0,25$), sehingga variabel aktivitas fisik berhak diikutsertakan dalam uji regresi logistik.

4.1.7. Spiritualitas dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Prediktor Stres Akademik

Pembuktian spiritualitas dan aktivitas fisik sebagai faktor prediktor stres akademik dilakukan dengan uji multivariat regresi logistik. Hasil analisis ditunjukkan sebagai berikut :

Tabel 4.8. Spiritualitas dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Prediktor Stres Akademik

Variabel	P	Exp(B)	95% C.I. for Exp(B)	
			Lower	Upper
Spiritualitas	0,035	2,445	1,064	5,619
Aktivitas Fisik	0,336	0,835	0,579	1,205

Berdasarkan tabel 4.8 pada uji multivariate regresi logistik didapatkan hasil variabel spiritualitas memiliki nilai $p=0,035$ ($p<0,05$), menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan faktor prediktor stres akademik. Dari nilai *Exponent Beta* yaitu sebesar 2,445 maka mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas rendah lebih beresiko mengalami stres akademik sedang-berat sebesar 2,445 kali dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi. Pada variabel aktivitas fisik diperoleh nilai $p=0,336$ ($p>0,05$)

menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan merupakan faktor prediktor stres akademik.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi logistik dengan nilai $p=0,035$ ($p<0,05$), penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang di masa post pandemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pada individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik akan mempunyai persepsi yang terkait dengan aspek *connection*, yaitu interaksi dengan transenden dianggapnya sebagai aktivitas yang dibutuhkan dalam hidup, seperti keterlibatan Tuhan dalam menjalani hidup yang dilakukan bukan hanya pada kondisi tertekan saja. Individu dapat merasakan “*Social Support*” dari Ilahi baik dalam bentuk emosional maupun instrumental dalam menghadapi setiap persoalan dalam hidup. Dalam aspek *Strength and comfort*, seorang individu memiliki kekuatan yang dapat menjadikan dirinya lebih berani untuk keluar dari keadaan yang sulit serta melaksanakan suatu hal yang biasanya tidak ada kepercayaan diri dalam diri mereka untuk melakukannya, serta kenyamanan yang berhubungan dengan perasaan aman pada situasi berbahaya atau berisiko timbul masalah. Dalam aspek *peace*, perasaan damai yang timbul dari aktivitas peribadatan dapat menjadi penolong bagi individu yang sangat dibutuhkan ketika dalam kondisi yang tidak diinginkan seperti ketika mengalami stres, depresi, cemas, atau khawatir. Dalam aspek *divine help* dan

divine guidance, spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi pendorong baginya untuk senantiasa memohon pertolongan kepada Tuhan, sebagai salah satu *spiritual coping* bagi seseorang pada kehidupan sehari-hari yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis. Individu yang memohon pertolongan dan perlindungan kepada Tuhan dapat memiliki keyakinan dan persepsi bahwa dirinya memiliki Tuhan yang dapat diajak bekerja sama. Individu akan meyakini bahwa setiap persoalan hidup yang menimpanya akan mampu ia lalui dengan bimbingan dari Tuhan. Dalam aspek *thankfulness & appreciation*, individu yang memiliki spiritualitas tinggi dapat memiliki rasa syukur terhadap setiap kejadian yang baik ataupun buruk dalam kehidupan (Underwood & Teresi, 2002).

Seseorang yang taat dalam menjalankan ajaran agamanya seperti menyembah Tuhan akan memiliki cara pandang yang positif ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan yang terjadi dalam hidup. Salah satu penjelasan untuk hal ini mungkin karena selama menyembah Tuhan, individu membangun persepsi bahwa Tuhan maha kuasa dalam mengendalikan peristiwa kehidupan. Persepsi semacam ini mungkin dialami sebagai pemberdayaan di saat-saat sulit (McCullough, 1995).

Penelitian terkait hubungan spiritualitas dengan tingkat stres pernah dilakukan oleh Wahyuni & Bariyyah (2019) yang menunjukkan hasil bahwa spiritualitas merupakan prediktor dari tingkat kesehatan mental pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Maliki Malang. Spiritualitas mempengaruhi kesehatan mental dengan nilai

korelasi sebesar $r=0,353$ dan $p=0,000$, menunjukkan bahwa variabel spiritual secara signifikan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang karena bisa menjadi sumber kekuatan dalam diri seseorang saat merasakan emosi atau perasaan negatif, selain itu spiritualitas dan religiusitas dapat meningkatkan kemampuan resiliensi individu saat mengalami persoalan hidup yang penuh tekanan.

Pada penelitian Mujib & Rena (2019) dengan sampel Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dan Universitas YARSI juga menunjukkan bahwa spiritualitas secara signifikan memoderasi hubungan antara stresor kehidupan akademik dan stres. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa orientasi spiritualitas yang lebih besar akan melemahkan dampak stresor terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran, dengan nilai koefisien spiritualitas negatif ($-0,181$) menunjukkan bahwa ketika spiritualitas meningkat 1000 poin, stres siswa akan turun menjadi 181 poin.

Berdasarkan penelitian terdahulu baik yang dilakukan sebelum, selama, dan setelah masa pandemi COVID-19 diperoleh hasil yang sama, dimana spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat spiritualitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang di masa post pandemi COVID-19 berada pada kategori sedang (80,5%), sehingga memberikan dampak yang baik bagi mahasiswa dalam mengatasi stres. Dilihat dari indikator spiritualitasnya, responden menyatakan bahwa dirinya

merasakan kehadiran Tuhan secara sadar atau batiniah, merasa terhubung dengan kehidupan secara sadar atau batiniah, perasaan tetap gembira atau terlepas dari beban pikiran sehari-hari saat beribadah maupun saat di luar waktu ibadah yang terwujud karena kesadaran realitas transenden, menemukan kekuatan dalam menjalani hidup dengan menjalankan agama yang dianut, merasa nyaman dengan agama yang dianut, batin merasa tenang dan tentram, senantiasa berdo'a sebelum memulai dan saat melakukan aktivitas apapun, merasa bahwa dirinya dibimbing oleh Tuhan, merasakan kasih sayang Tuhan secara intim, dengan sadar merasakan kasih sayang Tuhan yang juga tersalur melalui hal lain, bersyukur dan atau merayakan kebersyukuran, toleransi terhadap orang lain (*tolerance*), berbelas kasih terhadap orang lain (*mercy*), mudah memaafkan orang lain (*forgiveness*), serta menerima kekurangan dan keburukan atau kesalahan orang lain (*acceptance*) (Underwood & Teresi, 2002). Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa individu dengan spiritualitas yang baik dapat menghindari tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya karena hal tersebut tidak mencerminkan rasa syukur dan pengabdian kepada Tuhannya. Individu dengan spiritualitas yang baik juga memiliki emosi yang lebih stabil sehingga tidak mudah mengalami stres. Spiritualitas merupakan sebuah proses berupa tujuan dan makna hidup seseorang yang memiliki dampak terhadap orang lain dan lingkungan, termasuk organisasi. Spiritualitas yang benar akan mengubah cara seseorang berinteraksi dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan dengan apapun yang dipikirkan orang itu

akan membawa mereka lebih dekat kepada Yang Maha Esa. Misalnya, jika seorang mahasiswa mempunyai spiritual yang baik, dia akan mampu mengatasi tekanan yang sudah dialami, sehingga dia tidak akan merasa stres (Aditama, 2017). Menurut Fehring, Brennan, and Keller (1987) spiritualitas pada diri mahasiswa juga dapat menjauhkannya dari kondisi stres maupun depresi yang disebabkan oleh proses adaptasi diri terhadap sistem pembelajaran yang baru (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Berdasarkan uji regresi logistik pada penelitian ini juga diperoleh hasil bahwa aktivitas fisik bukan merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang di masa post pandemi COVID-19, dengan nilai $p=0,336$ ($p>0,05$). Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik secara umum dapat menjadi salah satu strategi dalam mengatasi stres, namun bukan berarti hal tersebut menjadi solusi yang mutlak. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa seperti efisiensi diri, faktor finansial, serta perbedaan tingkat kesulitan materi perkuliahan di universitas masing-masing (R. Setiawan & Halim, 2023), selain itu olahraga memang memiliki efek optimal pada kesehatan mental seseorang, namun jenis, durasi, dan intensitasnya menimbulkan rentang respons yang berbeda. Durasi latihan fisik 30-60 menit biasanya menghasilkan manfaat tertinggi dalam menurunkan beban kesehatan mental, dan perlahan-lahan menurun dengan durasi yang berlebihan dan dapat berdampak negatif pada kondisi mental ketika melebihi 3 jam (Chekroud et al., 2018). Olahraga dapat menyebabkan

peningkatan sistem imun jika dilakukan dalam intensitas sedang, sebaliknya olahraga dapat melemahkan sistem imun jika dilakukan dengan intensitas tinggi serta dalam durasi yang panjang, selain itu beban latihan fisik yang tinggi juga dapat menyebabkan peningkatan stres psikologis. Saat melakukan olahraga berlebihan, respons stres yang timbul yaitu hipotalamus melepaskan CRH dan menstimulasi hipofisis anterior untuk melepaskan hormon ACTH, kemudian adrenal melepaskan kortisol ke dalam sirkulasi darah sehingga menimbulkan stres psikologis (Apituley et al., 2021). Menurut Wahyudi, et al., dalam Romadhona (2021) saat melakukan aktivitas fisik juga terjadi perubahan kimia di dalam otak yang terdiri dari peningkatan neurotransmitter terutama serotonin dan dopamin serta sekresi endorfin. Dimana fungsi dari serotonin adalah sebagai neurotransmitter yang digunakan otak untuk mengirim sinyal ke bagian tubuh untuk mengatur emosi, regulasi tidur, nafsu makan, ingatan, dan proses belajar. Dopamin sebagai pengatur gerakan tubuh, meningkatkan motivasi, serta menyampaikan informasi untuk mencari hal yang menyenangkan. Serotonin dan dopamin tidak dapat bekerja secara independen, pelepasan kedua hormon ini harus seimbang karena jika tidak akan menimbulkan gangguan psikologis seperti stres. Efek yang optimal dari aktivitas fisik yang terkait untuk mempertahankan serta meningkatkan kesehatan mental, terlebih untuk mengurangi tingkat stres juga terkait dengan aktivitas fisik yang harus dilakukan secara rutin. Sesuai dengan rekomendasi WHO dimana untuk mempertahankan kesehatan mental maka untuk

golongan usia 18-64 tahun dianjurkan untuk beraktivitas fisik setidaknya 150 menit dalam waktu satu minggu.

Penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pernah dilakukan oleh Maharani (2021) dengan rancangan *cross sectional* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19 tidak memiliki hubungan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa subyek mengalami stress, depresi, dan cemas di masa pandemi COVID-19 walaupun rutin mengerjakan aktivitas fisik setiap minggu. Penelitian *cross sectional* yang dilakukan oleh Romadhona (2021) dengan sampel Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang juga menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara aktivitas fisik dengan level stres mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun adanya perubahan kimia dalam tubuh, akan tetapi jika aktivitas fisik tidak dikerjakan rutin dapat menimbulkan hasil yang tidak maksimal. Selain itu, kemampuan adaptasi serta kemampuan dalam mengelola stres juga mempengaruhi. Untuk itu kemampuan dalam mengelola emosi serta stres juga sangat dibutuhkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan et al., (2021) pada karyawan *back office* Rumah Sakit Omni Alam Sutera mengemukakan hal sebaliknya, dimana terdapat korelasi antara aktivitas fisik dan level stres karyawan *back office* Rumah Sakit Omni Alam Sutera selama pandemi COVID-19. Menurut

penelitian tersebut, cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan level stres adalah dengan mengerjakan aktivitas fisik dengan rutin, seperti berolahraga. Hal ini terkait dengan perubahan kimiawi yang terjadi di otak setelah aktivitas fisik misalnya olahraga, yaitu meningkatnya neurotransmitter, yang terdiri dari hormon serotonin, dopamin, dan sekresi endorfin. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan karena jenis, responden, instrumen, serta cara penelitian yang berbeda.

Berdasarkan penelitian terdahulu baik yang dilakukan sebelum, selama, dan setelah masa pandemi COVID-19 diperoleh hasil yang sama, dimana aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mayoritas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang di masa post pandemi COVID-19 berada pada tingkat rendah (41,5%), sehingga jika tingkat aktivitas fisik seseorang rendah maka efek yang timbul pada tubuh antara lain terjadi penurunan endorfin, serotonin, dan dopamin sehingga tidak dapat mengurangi stres dan efek negatif tubuh (Schultchen et al., 2019).

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terkait dengan metode pengambilan data dengan kuesioner melalui *google form* yang memiliki beberapa kekurangan, antara lain responden yang kurang memahami isi kuesioner serta adanya kemungkinan responden tidak mengisi sendiri sehingga hasil yang diperoleh tidak relevan dengan pendapat responden. Keterbatasan berikutnya yaitu data yang bersumber dari persepsi subyek

penelitian yang dikumpulkan secara tertulis dalam bentuk kuesioner dapat mempengaruhi validitas hasil karena tidak dapat dipastikan bahwa data tersebut sesuai dengan kondisi sebenarnya. Instrumen penelitian yang memiliki skala likert juga dapat menyebabkan subyek memilih jawaban yang cenderung lebih tinggi dari kondisi sebenarnya. Keterbatasan lainnya yaitu terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa seperti masalah masalah personal, finansial, dan lain sebagainya yang tidak diteliti pada penelitian ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

- 5.1.1. Spiritualitas merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 5.1.2. Aktivitas fisik bukan merupakan faktor prediktor tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 5.1.3. Spiritualitas merupakan faktor prediktor yang lebih dominan dibandingkan aktivitas fisik terhadap tingkat stres akademik di masa post pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

5.2. Saran

Saran bagi penelitian yang akan datang yaitu :

- 5.1.1. Menerapkan metode pengumpulan data dengan kuesioner yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dengan responden penelitian.
- 5.1.2. Menggunakan metode pengumpulan data selain kuesioner atau angket, misalnya dengan metode wawancara.
- 5.1.3. Melakukan penelitian terkait faktor lain yang dapat menjadi prediktor tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017) 'Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi', *Jurnal eL-Tarbawi*, 10(2), pp. 39–62. doi: <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>.
- Almarwah, I. M. (2016) 'Hubungan Spiritualitas Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember', *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Amanda, N. P. (2017) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Overweight Di SMA Negeri 1 Jember, *Skripsi. Universitas Jember*.
- Andalasari, R. and Berbudi BL, A. (2018) 'Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III', *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), pp. 179–191.
- Andiarna, F. and Kusumawati, E. (2020) 'Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Psikologi*, 16(2), p. 149. doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C. and Sapulete, I. M. (2021) 'Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019', *Jurnal Biomedik*.
- Asmadi (2008) Konsep Dasar Keperawatan. Edited by E. Anisa Mardella. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Astaria, S. R. (2010) Pemenuhan Kebutuhan Spritual Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia, *Skripsi Universitas Sumatera Utara Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Bull, F. C., Maslin, T. S. and Armstrong, T. (2009) 'Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Nine Country Reliability and Validity Study', *Journal of Physical Activity and Health*, 6, pp. 790–804. doi: 10.1123/jpah.6.6.790.
- Chandra, C. J. (2021) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, *Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan*. Universitas Pelita Harapan.
- Chekroud, S. R. et al. (2018) 'Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study', *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(18)30227-X.

- Cleland, C. L. *et al.* (2014) 'Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour', *BMC Public Health*, 14(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/1471-2458-14-1255.
- Dale, S. and Daniel, J. H. (2011) Spirituality/Religion as a Healing Pathway for Survivors of Sexual Violence. In Book : Surviving Sexual Violence: A Guide to Recovery and Empowerment. Edited by T. Bryant-Davis. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Darmawati (2015) Hubungan Antara Tingkat Spiritualitas Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hemodialisis Di Unit Hemodialisis Rsud Taman Husada Bontang 2015, *Journal of Chemical Information and Modeling*. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda*.
- Desmita (2009) 'Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah', *Ta'dib*, 12(1), p. 10.
- Feldt, R. C. and Updegraff, C. (2013) Gender Invariance of The College Student Stress Scale, *Psychological Reports*. doi: 10.2466/03.PR0.113x23z0.
- Gerber, M. *et al.* (2017) 'Low vigorous physical activity is associated with increased adrenocortical reactivity to psychosocial stress in students with high stress perceptions', *Psychoneuroendocrinology*, 80, pp. 104–113. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.03.004.
- Govaerts, S. and Grégoire, J. (2004) 'Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence', *Revue europeenne de psychologie appliquee*, 54(4), pp. 261–271. doi: 10.1016/j.erap.2004.05.001.
- Greenwood, B. N. and Fleshner, M. (2011) 'Exercise, Stress Resistance, and Central Serotonergic systems', *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(3), pp. 140–149. doi: 10.1097/JES.0b013e31821f7e45.
- Hamrik, Z. *et al.* (2013) 'Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study', *European Journal of Sport Science*, 14(2), pp. 193–198. doi: 10.1080/17461391.2013.822565.
- Hendrawan, S. (2009) Spiritual Management From Personal Enlightenment Towards God Corporate Governance. Edited by A. Baiquni and H. Aksan. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Ingersoll, R. E. and Bauer, A. L. (2004) 'An Integral Approach to Spiritual Wellness in School Counseling Settings', *Sage Publications, Inc.*, 7(5), pp. 301–308.

- Kariv, D. and Heiman, T. (2005) 'Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students', *College Students Journal*, 39(1), pp. 72–89.
- Khomarun, Nugroho, M. A. and Wahyuni, E. S. (2014) 'Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makamhaji', *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3, pp. 106–214. Available at: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>.
- Lakaev, N. (2009) 'Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire', *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 19(1), pp. 56–70.
- Maharani, A. S. (2021) Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Muda Di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- McCullough, M. E. (1995) 'Prayer and Health: Conceptual Issues, Research Review, and Research Agenda', *Journal of Psychology and Theology*, 23(1), pp. 15–29. doi: 10.1177/009164719502300102.
- Miles, L. (2007) 'Physical Activity and Health', *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 32, pp. 314–363.
- Misra, R. and McKean, M. (2000) 'College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction', *American Journal of Health Studies*;2000;16,1 proquest, p. 41.
- Mujib, A. and Rena, S. (2019) 'The Moderating Effect of Spirituality on the Relationship Between Academic Life Stressors and Perceived Stress in Medical Undergraduate Students'. doi: 10.4108/eai.18-9-2019.2293361.
- Muslim, M. (2015) 'Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses', 18(2), pp. 59–78.
- Muslim, M. (2020) 'Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp. 192–201.
- Nurmaliyah, F. (2014) 'Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction', *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), pp. 273–282.
- Oktavia, W. K. et al. (2019) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik', *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, pp. 142–149.

- Opelya, N. M. W. *et al.* (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2).
- Prabamurti, G. A. (2019) 'Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta', *e-Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*, pp. 1–2.
- Prasetyo, S. E., Endriyani, L. and Mahfud (2016) 'Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Senowo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul Yogyakarta'.
- Pusphita, F. C. (2017) Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Universitas Lampung*.
- Rena, S. (2018) Spiritualitas Dan Regulasi Diri: Studi Koping Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di DKI Jakarta. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Reyes, B. A. S. *et al.* (2006) 'Agonist-induced internalization of corticotropin-releasing factor receptors in noradrenergic neurons of the rat locus coeruleus', *European Journal of Neuroscience*, 23, pp. 2991–2998. doi: 10.1111/j.1460-9568.2006.04820.x.
- Robotham, D. (2008) 'Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda', *Springer*, 56(6), pp. 735–746. doi: 10.1007/s10734-008-9137-1.
- Romadhona, D. S. (2021) Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sarafino, E. P. and Smith, T. W. (2014) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th edn. John Wiley & Sons.
- Sari, T. P. (2019) Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada ODHA di Poli VCT RSD Balung Jember, Universitas Jember. *Universitas Jember*. Available at: <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/98099>.
- Schultchen, D. *et al.* (2019) 'Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating', *British Journal of Health Psychology*. doi: 10.1111/bjhp.12355.
- Setiawan, H., Munawwarah, M. and Wibowo, E. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19', *Physiotherapy*

Health Science (PhysioHS), 3(1). doi: 10.22219/physiohs.v3i1.16935.

- Setiawan, R. and Halim, S. (2023) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara', *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1).
- Sinurat, S., Simbolon, P. and Zega, B. A. (2022) 'Spiritualitas terhadap Stres Mahasiswa yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 9(1). doi: 10.33653/jkp.v9i1.779.
- Skalla, K. A. and McCoy, J. P. (2006) 'Spiritual Assessment of Patients with Cancer: The Moral Authority, Vocational, Aesthetic, Social, and Transcendent Model', *Oncology Nursing Forum*, 33(4), pp. 745–751. doi: 10.1188/06.ONF.745-751.
- Soegih, R. (2009) *Obesitas Permasalahan Dan Terapi Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Setiyawami. Bandung: Alfabeta.
- Sumardiyono *et al.* (2020) *Biostatistika Kedokteran dan Kesehatan*. Semarang: Badan Kerjasama Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat-Ilmu Kedokteran Pencegahan-Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Se-Indonesia Regional IV.
- Syamsudin, F. and Kadir, R. (2021) 'Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Laparatomi', *Jurnal Zaitun*.
- Underwood, L. G. (2006) 'Ordinary Spiritual Experience: Qualitative Research, Interpretive Guidelines, And Population Distribution for The Daily Spiritual Experience Scale', *Archive for the Psychology of Religion*, 28(1), pp. 181–218. doi: 10.1163/008467206777832562.
- Underwood, L. G. and Teresi, J. A. (2002) 'The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data', *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), pp. 22–33.
- Vebrian, G., Emiralda, D. and Winarni, L. M. (2021) 'Hubungan Antara Spiritualitas dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten', *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), pp. 134–141.
- Wahyuni, E. N. and Bariyyah, K. (2019) 'Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?', *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1).

WHO (2021) 'Physical Activity Fact Sheet'.

Wijaya, R., Ydewani, D. and Nagara, P. (2023) 'Pengaruh Pemanfaatan Hybrid Learning terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa di Masa Post Pandemi', *Jurnal Manajemen dan Bisnis*.

