



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai sarjana keperawatan

Oleh :

Fantin Qurrotul 'Aini

30902200099

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Oleh :
Fantin Qurrotul 'Aini

30902200090

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

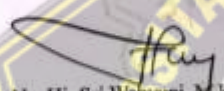
2025

SURAT PERNYATAAN PLAGIARISME


Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 25 oktober 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan I


Dr. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M. Kep., Sp. Kep. Mat
NUPTK.9941753454230092

Peneliti,


Fanin Qurrotul 'Aini
NIM. 30902200099



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fantin Qurrotul 'Aini

NIM : 30902200099

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing

Tanggal: 9 Desember 2025

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep

NUPTK. 555576666723022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI

Disusun Oleh:

Nama : Fantin Ourrotul 'Aini

NIM : 30902200099

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 12 Desember 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M. Kep
NUPTK. 5044752653230153

Penguji II,

Ns. Betie Febrina, S. Kep., M. Kep
NUPTK. 5555766667230222

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISULA
جامعة سلطان أحمد بن عبدالعزيز الإسلامية
Mengetahui

Dr. Iwan Ardian, S. Kep., M. Kep



UNISULA SEMARANG
Dr. Iwan Ardian, SKM., S. Kep., M. Kep.
NUPTK. 1154752653130093

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, November 2025**

ABSTRAK

Fantin Qurrotul 'Aini

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering mengalami stres akibat tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tepat waktu, serta rasa cemas terhadap hasil akademik. Salah satu faktor yang diduga dapat memengaruhi stres adalah spiritualitas. Spiritualitas dapat menjadi mekanisme koping positif yang membantu mahasiswa menemukan ketenangan, makna hidup, dan rasa percaya diri sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 134 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan Daily Spiritual Experience Scale (DSES) untuk mengukur spiritualitas dan Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,002$). Nilai korelasi Spearman sebesar $r = -0,264$ menunjukkan hubungan negatif yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Peningkatan spiritualitas dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi stres selama proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci: Spiritualitas, Stres, Mahasiswa, Skripsi

Daftar Pustaka : 42 (2020-2024)

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, November 2025

ABSTRACT

Fantin Qurrotul 'Aini

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF SPIRITUALITY AND
STRESS AMONG STUDENTS WORKING ON THEIR UNDERGRADUATE
THESIS**

Students who are working on their undergraduate thesis often experience stress due to academic workload, pressure to graduate on time, and anxiety regarding their academic performance. Spirituality is considered one of the coping mechanisms that may help individuals achieve emotional calmness, life meaning, and self-acceptance, which potentially reduces stress. This study aims to determine the relationship between the level of spirituality and stress among students working on their thesis. This research used a quantitative method with a cross-sectional approach. A total of 134 students were selected using simple random sampling. The instruments used were the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) to measure spirituality and the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The findings indicate a significant correlation between spirituality and stress levels with a p-value of 0,002. The Spearman correlation coefficient ($r = -0,264$) indicates a negative correlation, meaning that higher levels of spirituality are associated with lower stress levels among thesis-writing students. There is a significant negative relationship between spirituality and stress among students working on their undergraduate thesis. Increasing spirituality may serve as an effective coping strategy to reduce stress during the thesis completion process.

Keywords: Spirituality, Stress, Students, Thesis

Bibliography : 42 (2020-2024)

KATA PENGANTAR

Assalamuallaikum Wr;Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI**” dengan sebaik – baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih pada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Univeritas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyanyingsih, M.Kep., Sp.Kep.MB, selaku Kaprodi di S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Betie Febriana, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran untuk saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

5. Dr. Wahyu Endang S.SKM., M.Kep selaku dosen penguji terimakasih untuk kesabaran, saran dan masukan yang telah diberikan kepada peneliti.
6. Seluruh jajaran dosen pengajar dan Staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada peneliti selama menempuh studi.
7. Kepada cinta pertama saya dan panutan saya, Ayahanda tercinta Maskat, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan panjang umur karena ayah harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
8. Untuk pintu surgaku, Ibunda tercinta Puji Astutik yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungan sehingga penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan panjang umur karena ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, M Ahdaa Sabila terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis.

Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, maupun waktu ke penulis. Terimakasih sudah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal menemani dan mendukung, menghibur, memotivasi, serta memberi semangat untuk pantang menyerah dan terus maju. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

10. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh Pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada Deni Caknan, Silvy Kumalasari, Guyon Waton, Om Adella, dan Simpatie music yang sudah menjadi playlist dalam menemani penulis menyusun skripsi ini.
13. Terakhir, saya berterimakasih kepada satu sosok gadis yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan hati kecil tetapi dengan impian besar. Terimakasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Fantin Qurrotul 'Aini. Anak perempuan satu-satunya dan menjadi harapan orang tuanya. Terimakasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan semesta hadirkan. Terimakasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan.

Tetaplah menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.
God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'am pround of this achievement.

Semarang, 25 Oktober 2025

Peneliti,



Fantin Qurrotul 'Aini

NIM. 30902200099

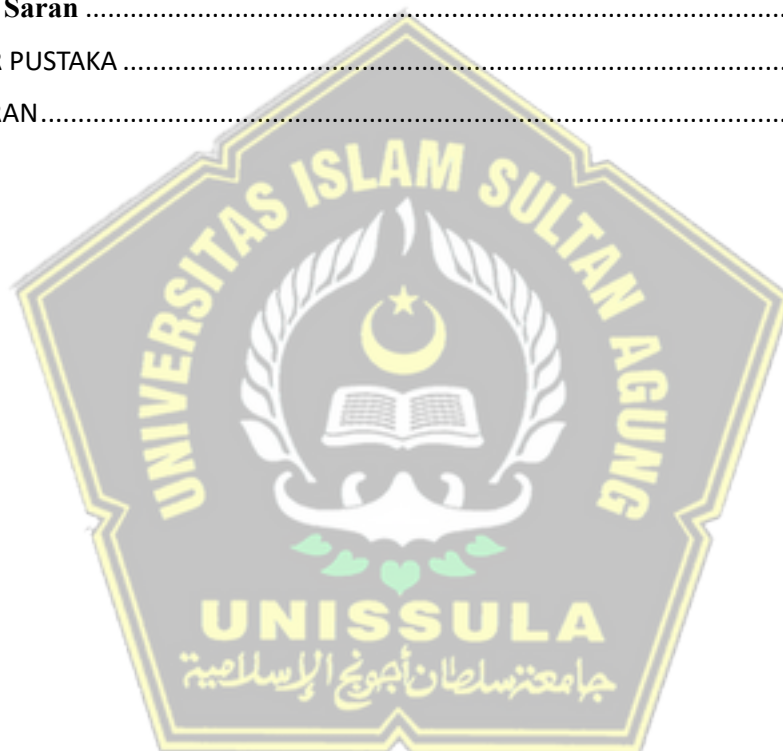


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Spiritualitas.....	9
2. Stress.....	19
B. Kerangka Teori.....	29
C. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Variabel Penelitian.....	32
1. Variable Bebas (<i>Independent Variabel</i>).....	33
2. Variable Terikat (<i>Dependen Variable</i>).....	33

C. Jenis dan Desain Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian	36
F. Definisi Operasional	36
G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian	38
2. Uji Instrumen Pnelitian.....	39
H. Metode Pengumpulan Data	41
I. Rencana Analisis Data.....	42
1. Pengelolaan Data	42
2. Jenis Analisis Data	43
J. Etika Penelitian	44
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	44
2. <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	45
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	45
4. <i>Beneficience</i> (Manfaat).....	45
5. <i>Nonmaleficience</i> (Keamanan).....	45
6. <i>Veracity</i> (Kejujuran)	46
7. <i>Justice</i> (Keadilan).....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
A. Pengantar bab.....	47
B. Analisis Univariate	47
1. Karakteristik Responden	47
2. Variabel Penelitian.....	49
C. Analisa Bivariate	50
BAB V PEMBAHASAN.....	51
A. Pengantar Bab	51
B. Interpretasi Responden.....	51
1. Analisis Univariat	51

2. Analisis Bivariate	56
C. Keterlibatan Penelitian	60
D. Implikasi untuk Keperawatan	61
1. Profesi	61
2. Institusi	61
3. Masyarakat	62
BAB VI PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134) ...	48
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134) ...	48
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134) ...	48
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Spiritualitas terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134).....	49
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Stres terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134).....	49
Tabel 4.6.	Analisis Hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.....	50



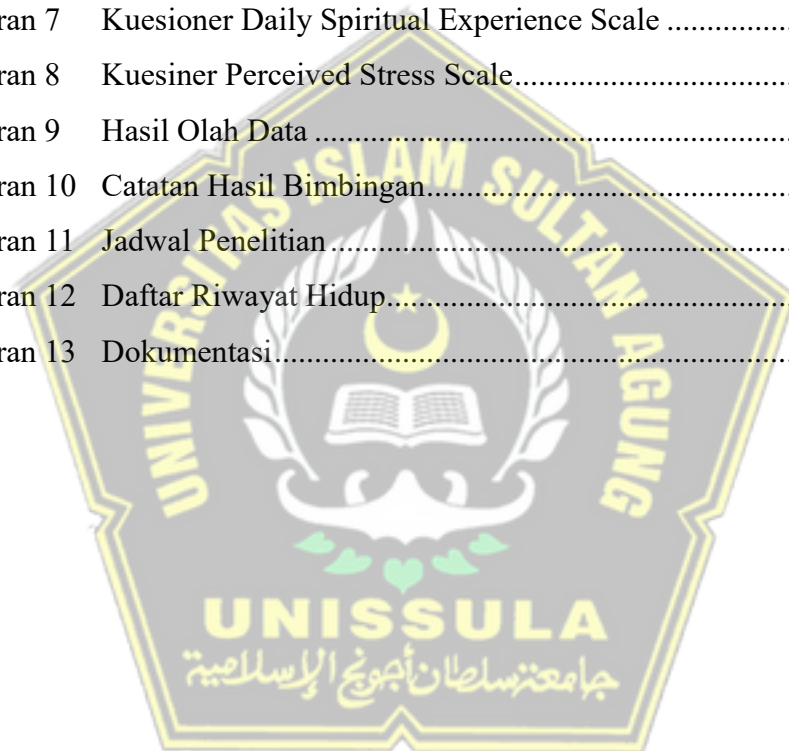
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	30
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pendahuluan.....
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Jawaban Izin Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 4	Surat Uji Etik.....
Lampiran 5	Lembar Permohonan Jadi Responden
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....
Lampiran 7	Kuesioner Daily Spiritual Experience Scale
Lampiran 8	Kuesiner Perceived Stress Scale.....
Lampiran 9	Hasil Olah Data
Lampiran 10	Catatan Hasil Bimbingan.....
Lampiran 11	Jadwal Penelitian
Lampiran 12	Daftar Riwayat Hidup.....
Lampiran 13	Dokumentasi.....



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Spiritualitas merupakan kepercayaan, hubungan antara Yang Mahakuasa dan Pencipta. Spiritualitas mencakup relative aspek kehidupan dengan ketidakpastian yang tidak diketahui atau yang menemukan makna dan tujuan hidup. menggunakan sumber dan kekuatan, ada rasa ikatan dengan itu sendiri, yang merupakan yang terbaik (Asri Aprilia Rohman 2022). Menurut Najoran (2020), spiritualitas merupakan suatu entitas yang ada dalam diri setiap individu. Hal ini berkaitan erat dengan pengenalan diri kepada Tuhan serta pemahaman akan eksistensi diri sebagai bagian dari ekspresi keyakinan yang ada dalam diri mereka. Elkins dan rekan-rekannya (Kurniadi C.A., & Suryadi 2022) menjelaskan bahwa istilah "spiritualitas" berasal dari bahasa Latin, yaitu "spiritus," yang berarti nafas kehidupan. Dengan demikian, dimensi spiritual dapat dipahami sebagai cara untuk mengalami berbagai pengalaman melalui kesadaran akan keberadaan dimensi transenden, yang terdiri dari nilai-nilai yang telah diperoleh individu sebelumnya. Menurut Betakore (2021), spiritualitas adalah pengalaman individu yang berhubungan dengan yang transenden, yang turut memengaruhi pengalaman empiris dalam kehidupan keagamaannya.

Spiritualitas dalam kehidupan seseorang berperan penting dalam reintegrasi kehidupan, mencerminkan keinginan mendalam untuk menemukan makna dan tujuan. Ketika seseorang memiliki spiritualitas yang baik, mereka

cenderung lebih mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Kehadiran individu yang dilandasi spiritualitas yang kuat dapat meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, dan mendukung perasaan tenang, sekaligus menumbuhkan keyakinan bahwa peristiwa di masa depan akan membawa dampak positif (Vebrian, G., *et al* 2021). Motivasi yang mendorong mahasiswa untuk belajar secara aktif, menghadiri kelas dengan semangat, dan mengikuti materi pelajaran dengan penuh perhatian. Selain itu, mahasiswa juga memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, mampu mengatur jadwal belajar, istirahat, dan berbagai aktivitas lainnya dengan efisien (Rusman, 2020). Mahasiswa dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung memiliki pandangan yang positif dan berserah diri, serta mempercayakan segala hal yang mereka alami kepada Tuhan. Oleh karena itu, mereka biasanya lebih teguh saat menghadapi masa-masa sulit (Riyadi, 2023).

Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung dapat terhindar dari tekanan dan lebih mampu menangani tantangan dalam hidup mereka. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Budiyati, G. A., & Sufi 2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan stres, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi tingkat spiritualitas mereka, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Dari penelitian (Vebrian, *et al*, 2021) dikemukakan bahwa terdapat relasi antara spiritualitas dan tingkat stres di kalangan mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir. Tingkat spiritualitas yang tinggi mengarah pada perilaku positif dan membantu mereka untuk terhindar dari stres. Menurut

Pustakasari (Vebrian, G., *et al*, 2021). spiritualitas yang baik dalam diri individu dapat secara positif meningkatkan motivasi, mengurangi rasa ketidakpastian, memberikan dukungan bagi perasaan ketenangan, serta memperkuat keyakinan bahwa hasil di masa depan akan cenderung positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Mayestika dan Hasmira (2021) menjelaskan bahwa ketika seorang ibu memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi, ia mampu memberikan pengasuhan yang lebih positif, sehingga stres yang dialaminya dalam proses pengasuhan menjadi lebih rendah. Selanjutnya, penelitian oleh Budiyati dan Sufi (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara spiritualitas dan stres, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mereka menemukan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakannya. Penelitian Vebrian *et al.* (2021) mengidentifikasi adanya hubungan antara spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang baik, sehingga mereka dapat terhindar dari stres. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Hamka dan Yusuf (2023) melaporkan bahwa spiritualitas berpengaruh terhadap kecemasan dan stres. Hal ini mendorong masyarakat untuk terus meningkatkan spiritualitas mereka guna mencegah stres dan kecemasan yang berlebihan. Selanjutnya, seperti yang telah dijelaskan, terdapat faktor keluarga yang berperan dalam mempengaruhi stres. Tugas keluarga adalah memberikan dukungan kepada sesama anggota, dan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dan Kurniasari (2020) menunjukkan

bahwa dukungan keluarga, terutama dukungan emosional, sangat penting untuk mencegah timbulnya stres.

Stres merupakan reaksi adaptif yang berkaitan dengan berbagai sifat psikologis individu serta proses – proses yang muncul akibat perilaku dan peristiwa eksternal. Hal ini menempatkan seseorang pada kondisi psikologis yang kompleks, sekaligus mencerminkan aspek lahiriah dari individu tersebut. Stres dapat dipandang sebagai kondisi internal yang timbul akibat factor – factor fisik tubuh maupun situasi lingkungan dan social yang dianggap bisa membawa dampak merugikan dan sukar untuk diatasi. Dalam pengertian ini, stress mencakup keadaan depresi baik secara fisik maupun mental (Juhariya, 2022).

Ketika menghadapi stres, penting untuk memiliki berbagai alternatif pengelolaan stres yang efektif agar terhindar dari perilaku negatif. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain adalah mengikuti sesi konseling, mengatur waktu untuk berbagai kegiatan dengan baik, serta mencari dukungan sosial dari keluarga atau teman dekat (Nabila, & Sayekti 2021). Fakta menarik menunjukkan bahwa stres cenderung meningkat ketika individu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan merasa tidak mampu mengatasinya. Bagi banyak orang, stres sering kali dianggap sebagai sesuatu yang negatif (Nur, L., & Mugi 2021).

Menurut WHO (2020), prevalensi stress sangat tinggi , hampir 350 juta orang diseluruh dunia menderita stress dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 terbanyak didunia. Secara khusus, pravelensi stress dikalangan

siswa diseluruh dunia telah mencapai 38,91%, sehingga mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak stress akademik dan sosial terhadap generasi muda di setiap negara. Data ini menjadi perhatian serius untuk mengambil Tindakan dalam memperhatikan Kesehatan mental siswa diseluruh dunia dan mendorong institusi oleh Lembaga Pendidikan, pemerintah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Pravelensi stress di Asia sebanyak 61,3% dan di Indonesia sebanyak 71,6% hal ini menjadi perhatian serius bagi tenaga Kesehatan mental. Berdasarkan riset Kesehatan dasar (RISKEDAS) pada tahun 2018, sejumlah penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang menderita gangguan psiko-emosional atau stress meningkat hingga 7%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati, *et al*, 2019) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang didapatkan hasil bahwa ditemukan 58 mahasiswa (57,4%) yang mengalami stress sedang, namun ad 7 mahasiswa yang merasakan stress berat. Sehingga penting bagi pihak Pendidikan dan masyarakat dalam membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa serta menciptakan lingkungan Pendidikan yang baik.

Berdasarkan penelitian (Aulia *et al*. 2024) yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan UI (Universitas Indonesia), mayoritas dari mahasiswa tersebut mengalami stres sedang adalah 71,3, tingkat stres tinggi ,14,8%. Mahasiswa yang pesimis percaya bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan makalahnya

karena pesimisme dan ketakutan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut tidak percaya diri. Kurangnya rasa percaya diri dapat menjadi salah satu penyebab siswa merasa stres ketika menghadapi apapun (Fernandi, 2021). Berdasarkan penelitian termasuk tinjauan pustaka oleh Yusuf & Yusuf (2020), stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal seperti efikasi diri, ketekunan, kepercayaan diri, dan dorongan Prestasi, penundaan, dan faktor eksternal yaitu (dukungan social dan orang tua). Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi ancaman mental, fisik emosional, dan spiritual seseorang yang bisa berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang. Stres menurut Charles D. Spielberger, stres merupakan tuntutan eksternal pada seseorang contohnya suatu dorongan yang secara nyata ialah berbahaya atau bisa dikatakan sebagai desakan, ketegangan, reaksi fisiologi dan psikologi yang terjadi ketika seseorang mengalami ketidak seimbangan antara tuntutan yang dibebankan pada nya dan kemampuannya agar memenuhi tuntutan tersebut. Stres adalah reaksi adaptif pada individu sehingga respon tubuh pada setiap individu berbeda dalam mengatasinya.

Maka dari itu, mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat terhindar dari stress dan itu sangat penting dalam menempuh pendidikannya agar mampu membuka peluang untuk mencapai kesuksesan dengan lancar tanpa hambatan. Tinggi rendahnya pencapaian spiritualitas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi salah satu faktor penting dalam menjalani studi mereka. Hal ini berkontribusi pada kesiapan mereka dalam menghadapi

berbagai permasalahan, sehingga mendorong pencapaian kesuksesan yang optimal.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan Tingkat setres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah dalam latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin melakukan penelitian dengan masalah “Apakah terdapat hubungan antara spiritualitas dengan Tingkat setres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan Tingkat setres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik umum responden
- b. Mengidentifikasi spiritualitas pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi
- c. Mengidentifikasi Tingkat setres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi
- d. Menganalisis hubungan antara spiritualitas dengan Tingkat setres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat diharapkan bisa menambah ilmu untuk para pembaca terkhususnya untuk departemen jiwa serta memberikan informasi ilmiah tentang Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian diharapkan mampu memberikan masukan pemikiran untuk pihak yang berkepentingan terutama mahasiswa, dosen, sehingga dapat menjadi masukan bagi optimalisasi pelaksanaan pembelajaran.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat diharapkan dapat mrnjadi sumber pembelajaran bagi peneliti dan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan “Hubungan Antara Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Spiritualitas

a. Pengertian Spiritualitas

Spiritualitas berakar dari kata Latin “spiritus” yang berarti memiliki jiwa yang hidup, keberanian, dan semangat. Walaupun spiritualitas dan agama memiliki arti yang berbeda, keduanya saling berhubungan meskipun konsepnya tidak sama. Spiritualitas sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan spiritual itu sendiri terhubung erat dengan psikologi positif dan memengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti kemampuan untuk beradaptasi secara psikologis, kepuasan dalam pernikahan, kondisi fisik, kemampuan untuk beradaptasi secara sosial, keterampilan mengatasi masalah, kemampuan untuk menghadapi stres, dan penanganan diri. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan spiritual memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan individu dan Kesehatan (Hartono, B., & Saifudin 2021).

Spiritualitas mengarah pada pengalaman subjektif yang memiliki relevansi eksistensial bagi manusia. Ia tidak hanya mempertanyakan nilai kehidupan, tetapi juga menggali alasan di balik nilai tersebut. Spiritualitas dapat dipahami sebagai cahaya yang bersinar di dalam diri, menuntun kita untuk menemukan makna dalam

kehidupan. Selain itu, spiritualitas merupakan elemen fundamental yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan yang utuh dari dalam diri seseorang. Spiritualitas dalam kehidupan seseorang memainkan peran penting dalam reintegrasi hidup, sebagai sebuah dorongan dasar untuk menemukan makna dan tujuan. Ketika seseorang memiliki spiritualitas yang baik, mereka cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Kehadiran individu dengan spiritualitas yang kuat dapat meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, serta mendukung perasaan tenang. Selain itu, hal ini juga memperkuat keyakinan bahwa peristiwa di masa depan akan menghadirkan konsekuensi yang positif (Vebrian, G., *et al*, 2021).

Dalam pandangan psikologi agama, spiritualitas dipandang sebagai aspek fundamental dalam pembahasan tentang agama. Esensinya terletak pada adanya energi positif, baik secara fisik maupun psikologis. Agama berperan memberikan jawaban atas berbagai hal yang perlu dilakukan oleh individu. Meskipun seseorang dapat mengikuti atau menganut agama yang sama, belum tentu mereka memiliki perjalanan dan tingkat spiritual yang setara. Menurut Pustakasari (Vebrian, G., *et al*, 2021) ,kehadiran spiritualitas yang kuat dalam diri seseorang dapat berdampak positif, yaitu meningkatkan motivasi, mengurangi rasa ketidakpastian, memberikan dukungan bagi perasaan tenang, serta menumbuhkan keyakinan bahwa hasil di masa depan akan membawa hal-hal yang baik.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Spiritualitas

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap spiritualitas menurut (Nurul, 2020) meliputi :

1) Tahapan perkembangan

Spiritualitas berkaitan dengan kekuatan yang tidak berwujud, seseorang perlu memiliki kemampuan untuk berfikir abstrak sebelum dapat memahami spiritualitas dan menjalani hubungan dengan yang maha kuasa. Ini tidak berarti bahwa spiritualitas tidak memiliki arti bagi individu.

2) Peran keluarga dalam pengembangan spiritualitas keluarga adalah lingkungan terdekat dan tempat pertama dimana individu belajar tentang tuhan, kehidupan, dan diri sendiri, serta membangun pandangan dan pengalaman terhadap dunia, yang dipengaruhi oleh pengalaman bersama keluarga.

3) Latar belakang etnis dan budaya keyakinan dan nilai seseorang sering kali dibentuk oleh latar belakang etnis dan budaya mereka. Oleh karena itu, individu akan mengikuti tradisi agama dan spiritual yang dianut oleh keluarga. Anak-anak memperoleh pemahaman moral melalui interaksi dengan keluarga dan mengikuti berbagai kegiatan keagamaan, serta belajar tentang pentingnya praktik keagamaan.

4) Pengalaman hidup di masa lalu pengalaman baik maupun buruk dalam hidup dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang dan cara

individu tersebut menafsirkan pengalaman tersebut secara spiritual. Peristiwa yang dialami dalam hidup dapat dianggap sebagai ujian yang diberikan oleh tuhan untuk mrnguji keimanan seseorang.

5) Krisis dan transformasi

Seseorang dapat mengalami krisis ketika menghadapi penyakit, kesakitan, proses penuaan, kehilangan, hingga kematian pada pasien dengan penyakit yang sudah terminal. Krisis dan transformasi dapat memperdalam spiritualitas individu serta membawa perubahan dalam hidup. Krisis yang dilalui seseorang merupakan pengalaman emosional yang sangat spiritual.

6) Terlepas dari hubungan spiritual

Mengalami sakit, terutama yang parah, bisa membuat seseorang merasa terasing serta kehilangan kebebasan dan dukungan dari orang-orang terdekat. Rutinitas sehari-hari berubah, termasuk ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan atau berkumpul dengan keluarga dan teman yang biasanya memberikan support saat diperlukan.

7) Pertanyaan etis terkait pengobatan

Sebagian besar agama memandang proses penyembuhan sebagai cara Tuhan untuk menampakkan kebesaran-Nya, meskipun ada juga agama yang menolak adanya intervensi medis.

c. Karakteristik Spiritualitas

Karakteristik spiritualitas terdiri dari empat elemen sebagai berikut:

1) Keterhubungan dengan diri sendiri

Ini berkaitan dengan kekuatan batin atau kemandirian pada usia lanjut. Topik yang diangkat mencakup pentingnya kesadaran diri dan pencapaian diri dalam kehidupan lansia, baik dalam konteks saat ini maupun masa yang akan datang, termasuk dalam mengambil keputusan sulit dan mengatasi rasa ragu. Keterhubungan dengan diri sendiri berhubungan dengan kesejahteraan yang dirasakan oleh individu.

2) Keterhubungan dengan alam

Ini memerlukan pemahaman tentang lingkungan, misalnya dengan berinteraksi dengan alam, seperti bercocok tanam dan menjaga kelestarian lingkungan. Ini terkait dengan perasaan terinspirasi oleh keindahan alam dan peristiwa luar biasa yang terjadi berkat kebesaran-Nya, yang membuat seseorang menyadari bahwa kehendak Tuhan berlaku tidak hanya untuk manusia tetapi juga untuk alam secara keseluruhan, sehingga individu merasa

terkagum-kagum setiap kali menyaksikan kebesaran Tuhan melalui indera mereka.

3) Keterhubungan dengan orang lain

Ini berhubungan dengan kondisi harmonis maupun tidak. Dalam keadaan harmonis, seseorang akan berbagi waktu, pengetahuan, dan sumber daya dengan orang lain. Namun, dalam keadaan yang tidak harmonis, mereka mungkin akan terlibat dalam konflik dan harus bisa memaafkan kesalahan orang lain. Rasa empati akan muncul ketika seseorang menghargai perbedaan antar individu tanpa mengharapkan imbalan sebagai bentuk perhatian kepada sesama.

4) Keterhubungan dengan Tuhan

Bagi seseorang yang memiliki hubungan dengan Tuhan, mereka perlu melakukan tindakan yang sesuai dengan keyakinan mereka, seperti melaksanakan ibadah dan berdoa. Ketika mereka merasa kehadiran Tuhan di samping mereka, rasa kesepian akan berkurang. Mereka juga akan merasakan bantuan dan bimbingan dari Tuhan, bersyukur atas segala berkat yang diterima, serta berkeinginan untuk semakin dekat dengan-Nya (Nurhaliza, 2021).

d. Aspek – Aspek Spiritualitas

Piedmont menyatakan dalam (Handayani, 2020) bahwa ia mengembangkan suatu konsep spiritualitas yang dinamakan Spiritual Transcendence, yaitu kemampuan individu untuk melampaui

pemahaman dirinya mengenai waktu dan tempat, serta melihat eksistensi dengan sudut pandang yang lebih luas. Perspektif transendensi adalah cara pandang di mana seseorang menyaksikan adanya satu kesatuan dasar yang menjadi landasan berbagai interpretasi tentang alam semesta. Konsep ini terdiri dari tiga elemen, yaitu;

- 1) Pemenuhan Doa (pengalaman ibadah), yang merujuk pada perasaan bahagia yang muncul akibat keterlibatan dengan realitas yang transenden.
 - 2) *Universalisme* (universalitas), yang merupakan keyakinan akan kesatuan kehidupan di alam semesta dengan diri sendiri.
 - 3) Keterhubungan (keterkaitan), yaitu kepercayaan bahwa individu adalah bagian dari realitas kemanusiaan yang lebih luas.
- e. Tingkatan Spiritualitas

Menurut Hasan, (2006) dalam (Manning 2021). Ada tujuh tingkat dalam spiritualitas, yaitu:

1.) Nafs Ammarah

Di kesempatan ini, individu-individu yang memiliki nafs berkontribusi terhadap tindakan yang mereka lakukan yang berkaitan dengan kejahatan. Dalam konteks ini, orang yang tidak dapat mengendalikan diri serta yang kekurangan moralitas atau bersifat sembarangan. Seseorang yang terlibat dalam perilaku ini pasti dipenuhi dengan perasaan dendam, kemarahan, nafsu, hasrat

seksual, dan rasa iri. Melalui pengaruh hawa nafsu, pada kesempatan ini, tingkat kesadaran dan nalar manusia dikelompokkan.

2.) Nafs Lawwamah

Para peserta di acara ini kemungkinan besar menyadari peristiwa yang berlangsung, mampu mengonsumsi beragam jenis makanan, baik yang terjangkau maupun yang mahal, serta mampu memenuhi kebutuhan diri sendiri dan keluarganya. Namun, tidak ada peluang yang cukup untuk membahas isu homoseksualitas yang tersembunyi. Sebagai langkah awal, cobalah untuk menyelesaikan isu-isu keagamaan, seperti menjalani shalat, berpuasa, memberikan zakat, dan lainnya.

3.) Nafs Mulhiman (Diri yang Terinspirasi)

Akibatnya, individu mampu mengekspresikan ketulusan dalam dirinya yang didorong oleh cinta dan kasih sayang, serta moral dan nilai-nilai. Ini merupakan suatu bentuk praktik sufi bagi individu, meskipun sebenarnya sulit bagi orang itu untuk didorong oleh kepentingan pribadi atau ego pada saat situasi terjadi; namun, motivasi dan spiritualitas pada saat itu dapat digunakan untuk mendukung individu dengan cara berbeda. Dalam konteks ini, kreativitas, tantangan moral, dan kelembutan adalah contoh bahaya yang signifikan. Di antara orang-orang yang hadir dalam

kesempatan tersebut, terdapat emosi yang kuat, saling menguntungkan, dan menginspirasi.

4.) Nafs Muthma'inah

Pada tahap ini, seseorang merasakan ketenangan dalam kehidupan dan gejolak awal telah berlalu. Individu tidak terlibat dalam kebutuhan dan keterikatan lama. Kali ini, energi yang terpendam dari individu tersebut lebih terfokus pada Tuhannya. Pada saat ini, individu akan bisa membuka pikirannya, bersyukur, dapat dipercaya, dan penuh kasih sayang. Ketika seseorang menghadapi banyak tantangan atau ujian akibat kesabaran dan ketakwaan, atau ketika seseorang menerima kenikmatan tertentu, ada kemungkinan individu tersebut mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Oleh karena itu, masa transisi bisa dipercepat. Individu ini mungkin pernah menjalani beberapa kurungan di masa lalu dan kemungkinan besar telah menerapkan banyak aspek kehidupan yang universal. Selain menjadi perwakilan dalam komunitas global, individu ini memiliki pengetahuan, keterampilan, dan wawasan mengenai tubuh. Beberapa istilah yang terdapat dalam Al-Qur'an, Hadits, dan sumber lainnya, serta istilah yang muncul dalam sumber lain, dijelaskan di sini. Ibadah dan pengabdianya terfokus pada perjalanan spiritual.

5.) Nafs Radhiyah

Dalam situasi ini, individu tersebut tidak hanya kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya, tetapi juga akan menghadapi tantangan, masalah, atau ujian untuk meningkatkan kesejahteraannya sendiri. Mengakui pengetahuan yang Allah berikan pada Anda untuk menjaga dan melindungi diri sendiri adalah hal yang penting. Konsep ini tidak berlandaskan pada materialisme atau hedonisme, melainkan pada prinsip kesenangan dan rasa sakit, yang menjadi perhatian utama bagi mereka yang tertarik pada yang terakhir. Apabila seseorang bertindak dengan cara yang menghormati dan memuliakan Allah, maka mereka akan mampu meraih tujuan spiritual ini. Namun, beberapa individu memiliki kemampuan untuk mencapai pemahaman spiritual.

6.) Nafs Mardhiyah

Saat menghadapi kesulitan, seseorang mungkin menunjukkan tanda-tanda kebahagiaan, kesusahan, atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran merupakan bentuk doa lainnya yang diciptakan oleh Allah untuk membantu hamba-Nya. Ini tidak bersandar pada materialisme atau hedonisme; sebaliknya, ia berakar pada prinsip-prinsip kesenangan dan penderitaan, yang menjadi perhatian bagi mereka yang menekankan pada hal-hal tersebut. Ketika seseorang berperilaku dengan cara yang

memuliakan Allah, mereka akan mampu mencapai tujuan spiritual ini. Meski begitu, beberapa orang dapat menggunakan pendekatan ini. Pertama, ujian adalah bagian dari tindakan Allah yang memberikan arahan kepada individu dalam berbagai keadaan. Ujian dari Allah SWT mencakup ketakwaan, kepasrahan, kesabaran, rasa syukur, dan cinta kepada-Nya agar dapat merespons dengan cepat ketika hamba-Nya kembali kepada-Nya.

7.) Nafs Safiyah

Seseorang yang telah menuntaskan kewajiban ini akan meraih transendensi yang bermanfaat. Tidak ada nafas seumpamanya, tetapi Allah yang menjadi pusat perhatian. Dalam konteks ini, individu mengungkapkan Kebenaran, "Tidak Ada Tuhan Selain Allah," dan ada aspek keilahian serta manusia sebagai satu entitas atau perpecahan. Oleh karena itu, jelas bahwa pertumbuhan spiritual diperlukan agar seseorang dapat mencapai berbagai tingkat perkembangan, yakni mengikuti metode, cara, atau strategi tertentu yang berkaitan dengan Islam.

2. Stress

a. Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi di mana seseorang merasa terancam atau terganggu, yang dapat mendorong individu untuk mengambil tindakan atau mencari cara untuk menghadapinya. Selain itu, stres juga merupakan respons terhadap ancaman atau persaingan yang

dihadapi. Proses ini melibatkan pengolahan pengalaman individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. stres adalah respon tubuh seseorang terhadap keinginan atau kebutuhan yang terganggu dan hal tersebut tidak dapat dihindari serta kejadian ini bisa terjadi pada kebiasaan setiap harinya (Kholisah, 2023).

Adapun stres menurut Wangsa (2010), merupakan situasi di mana kondisi fisik seseorang terganggu akibat adanya tekanan mental (Mato, 2020). Lebih jauh, (Sarafino, E. P., & Smith 2011) menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan yang timbul dari interaksi individu dengan lingkungan, yang menghasilkan perasaan adanya jarak antara tuntutan-tuntutan yang dihasilkan oleh situasi yang berasal dari aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Purwati, M., & Rahmandani, 2020). Selanjutnya, Sari (2018) menyatakan bahwa stres merupakan suatu situasi yang dapat mengancam atau mempengaruhi kesejahteraan individu, yang dapat melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, atau kombinasi dari semuanya (Bunyamin, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi seseorang terhadap perubahan yang terjadi dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan lingkungan. dari lingkungan di sekitar yang mengganggu kemampuan dan kondisi individu dalam menghadapi suatu peristiwa.

b. Jenis – Jenis Stress

- 1.) *Eustres*: Ini adalah respons terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Eustres berkontribusi pada kesejahteraan individu maupun organisasi, serta terkait erat dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, dan tingkat kinerja yang tinggi.
 - 2.) *Distres*: Berlawanan dengan eustres, distres merujuk pada respons terhadap stres yang tidak sehat, negatif, dan merusak. Distres dapat memiliki konsekuensi serius bagi individu dan organisasi, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan tingginya tingkat ketidakhadiran, yang sering kali berhubungan dengan kondisi kesehatan yang buruk. (Jamil, 2019). Lebih lanjut, stres juga dapat dibagi menjadi empat jenis:
 - 3.) *Overstress, understress, badstress, dan goodstress*. Overstress terjadi ketika tingkat stres yang dialami individu melebihi batas ketahanan mereka.
 - 4.) *Understress* muncul ketika seseorang merasa apa yang dilakukan tidak mencerminkan diri mereka, yang menyebabkan rasa kebosanan.
 - 5.) *Badstress* dihasilkan dari peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan dan berdampak negatif.
 - 6.) *Goodstress*, di sisi lain, berasal dari pengalaman-pengalaman positif yang memicu stres konstruktif. (Fedorani, 2022)
- c. Tingkatan Stress

Klasifikasi level stres terbagi menjadi tiga kategori, yaitu:

a.) Stres Ringan

Stres dalam kategori ringan biasanya dialami oleh banyak orang dalam kehidupan sehari-hari, misalnya seperti lupa, tidur terlalu banyak, kemacetan lalu lintas, atau menerima kritik, dan lain-lain.

b.) Stres Sedang

Stres pada tingkat sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Ini menunjukkan bahwa seseorang lebih fokus pada hal-hal yang dianggap penting pada saat itu, sementara hal-hal lainnya terabaikan, sehingga menyempitkan ruang pikir.

c.) Stres Berat

Stres dalam kategori berat cenderung terpusat pada masalah yang bukan merupakan isu utama, yang mengakibatkan kemampuan seseorang untuk melihat jauh menjadi sangat terbatas karena individu tersebut terlalu terfokus pada hal lain dan perlu bimbingan.

d.) Stres Panik

Serangan panik merupakan rasa takut atau kecemasan yang berlebihan dan muncul secara tiba-tiba tanpa penyebab yang jelas. Keadaan ini bisa muncul kapan saja, baik saat melakukan aktivitas maupun ketika bersantai (Anjani, A., & Yamasari 2023).

d. Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat ditandai dengan dua kategori utama gejala, yaitu gejala fisik dan psikis.

1.) Gejala Fisik

Beberapa gangguan fisik yang sering muncul akibat stres antara lain nyeri dada, diare yang berlangsung beberapa hari, sakit kepala, mual, detak jantung yang cepat, kelelahan, dan kesulitan tidur.

2.) Gejala Psikis

Di sisi lain, gangguan psikis yang umum terlihat mencakup kemarahan yang cepat muncul, penurunan daya ingat, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketidakmampuan menyelesaikan tugas, reaksi berlebihan terhadap hal-hal sepele, berkurangnya produktivitas, ketidakmampuan untuk bersantai di waktu yang tepat, sensitivitas terhadap suara atau gangguan lainnya, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi (Kesehatan Manarang *et al.*, 2021).

e. Dampak Stress

Pengaruh stres terdiri dari dua kategori, yaitu:

1) Pengaruh Negatif

Mahasiswa mungkin merasakan pengaruh negatif dari stres (*distress*) ketika stres tersebut melebihi kapasitas mereka untuk menghadapinya. Stres yang dianggap terlalu berat dapat menimbulkan masalah pada kemampuan ingatan dan konsentrasi, serta menurunnya keterampilan dalam memecahkan masalah dan prestasi akademik. Tingkat stres yang tinggi bisa memengaruhi secara langsung kinerja akademis dan kesejahteraan mahasiswa (Dini, M. P., *et al*, 2020).

2) Pengaruh Positif

Stres sebenarnya tidak selalu membawa pengaruh negatif; ada kalanya stres juga berkontribusi secara positif bagi individu. Dalam konteks akademis, kita menyadari bahwa stres bisa memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Stres rupanya dapat memengaruhi kegiatan belajar dan daya ingat seseorang. Selama proses belajar, mahasiswa dapat mengalami pengaruh baik dari stres, asalkan beban yang diberikan sesuai dengan kemampuan mereka. Tingkat stres yang cukup atau wajar sangat penting karena dapat merangsang potensi otak (Apipudin, A., *et al*, 2021).

f. Respon Terhadap Stress

Menurut Stuart, dalam (Wuryaningsih, E. W., *et al* , 2023) diungkapkan bahwa penilaian seseorang terhadap faktor pemicu stres dibagi menjadi empat kategori, yaitu:

1.) Respon Kognitif

Respon kognitif adalah reaksi terhadap stres yang berkaitan dengan pemikiran seseorang. Tanggapan ini dapat terlihat dari gangguan dalam proses berpikir, seperti kecemasan, ketakutan, depresi, mudah tersinggung, dan ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang ada.

2.) Respon Fisiologi

Reaksi fisiologis mengacu pada respons tubuh yang melibatkan berbagai sistem dalam diri individu. Respon ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dan penyesuaian untuk menjaga keseimbangan tubuh, dan dapat dikenali melalui peningkatan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, serta perubahan dalam sistem pernapasan.

3.) Respon Emosi

Reaksi emosional adalah tanggapan berupa perasaan dari dalam diri individu saat menghadapi stresor. Emosi yang muncul disebabkan oleh faktor penyebab stres tersebut dan bisa menghasilkan reaksi seperti marah, ketakutan, kesedihan, atau kebahagiaan. Ini akan berdampak pada respons psikologis individu, misalnya: ketidakpercayaan, penolakan, penerimaan, dan sebagainya.

4.) Respon Tingkah Laku

Tingkah laku individu dalam menangani stres bisa berupa tindakan melawan atau menghindari situasi yang dihadapi. Respon tingkah laku ini dapat diamati dari reaksi seseorang terhadap kondisi yang dialaminya. Individu yang menjawab dengan cara negatif, seperti marah, cenderung memunculkan perilaku agresif.

g. Faktor Penyebab Stress

Menurut (Stuart, G. W, 2020), penyebab stres dapat dikategorikan dalam dua kelompok, yaitu:

1.) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi adalah elemen yang menjadi sumber risiko dan dapat mempengaruhi adaptasi seseorang terhadap stres yang bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural. Berikut adalah beberapa aspek dari faktor predisposisi:

a.) Aspek Biologis

Aspek biologis berkaitan dengan kondisi fisik seseorang. Beberapa elemen dari aspek ini termasuk garis keturunan, kerentanan tubuh terhadap stres, kesehatan umum, ketahanan tubuh terhadap zat beracun, dan asupan gizi individu.

b.) Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis terkait dengan kondisi psikologis atau mental seseorang. Unsur-unsur psikologis ini tercermin dalam

pengalaman masa lalu, pandangan diri dan dorongan, mekanisme pertahanan psikologis, serta kemampuan mengendalikan diri dalam berbagai situasi.

c.) Aspek Sosiokultural

Aspek sosiokultural meliputi hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan seseorang dalam konteks sosial. Elemen-elemen ini mencakup usia, jenis kelamin, keyakinan spiritual, pengalaman sosial, dan tingkat interaksi sosial.

2.) Faktor presipitasi

Faktor presipitasi adalah elemen yang memberikan ancaman kepada individu, sehingga dapat memicu ketegangan dan stres. Faktor pencetus ini juga memiliki sifat biologis, psikologis, dan sosiokultural, mirip dengan faktor predisposisi. Beberapa faktor presipitasi yang umum muncul antara lain adalah:

a) Situasi yang menekan

Situasi menekan ini dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

- Aktivitas sosial: misalnya pekerjaan, pendidikan, kesehatan, dan komunitas.
- Lingkungan sosial: contohnya saat seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosial, yang melibatkan peristiwa masuk dan keluar.
- Keinginan sosial: seperti keinginan untuk menikah.

b) Ketegangan dalam menjalani kehidupan

Stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang dipenuhi tekanan cenderung meningkat. Ini disebabkan oleh kondisi penyakit berat yang berkepanjangan, dinamika dalam sebuah keluarga yang terus-menerus, rasa kesepian, konflik dalam pernikahan, perubahan peran antara orang tua dan anak, masalah ekonomi keluarga, serta beban peran yang berlebihan yang harus dihadapi (Rumaiza, 2020).

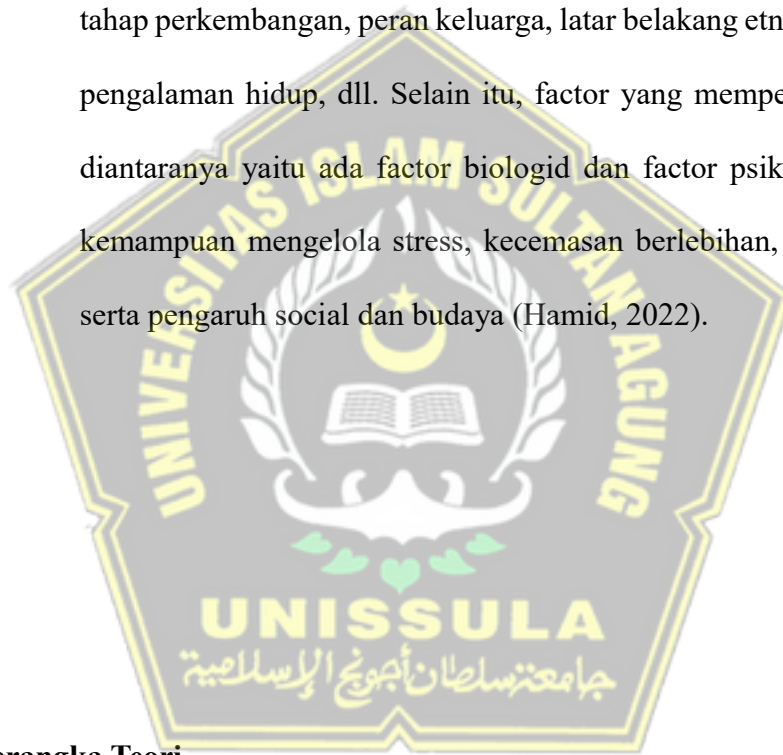
h. Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan tugas setiap semesternya. Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, atau yang sering disebut skripsi, ini merupakan syarat terakhir untuk memperoleh gelar Sarjana (S1). Namun banyak mahasiswa yang merasa terbebani dan meragukan kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan skripsi. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas ini sering kali menyebabkan mereka mengalami stress.

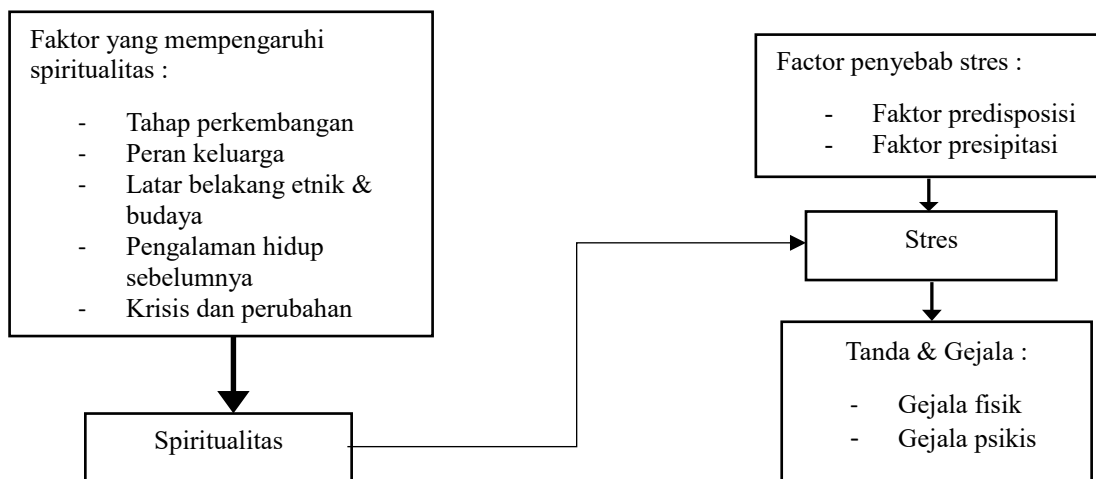
David N. Elkins mendefinisikan spiritualitas sebagai cara individu memahami keadaan dan pengalaman diri mereka, serta kesadaran terhadap realitas transenden, yang sering diartikulasikan sebagai kepercayaan kepada Tuhan atau entitas yang dipersepsikan sebagai transenden dalam kehidupan. Spiritualitas ini tercermin dalam nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh masing-masing individu.

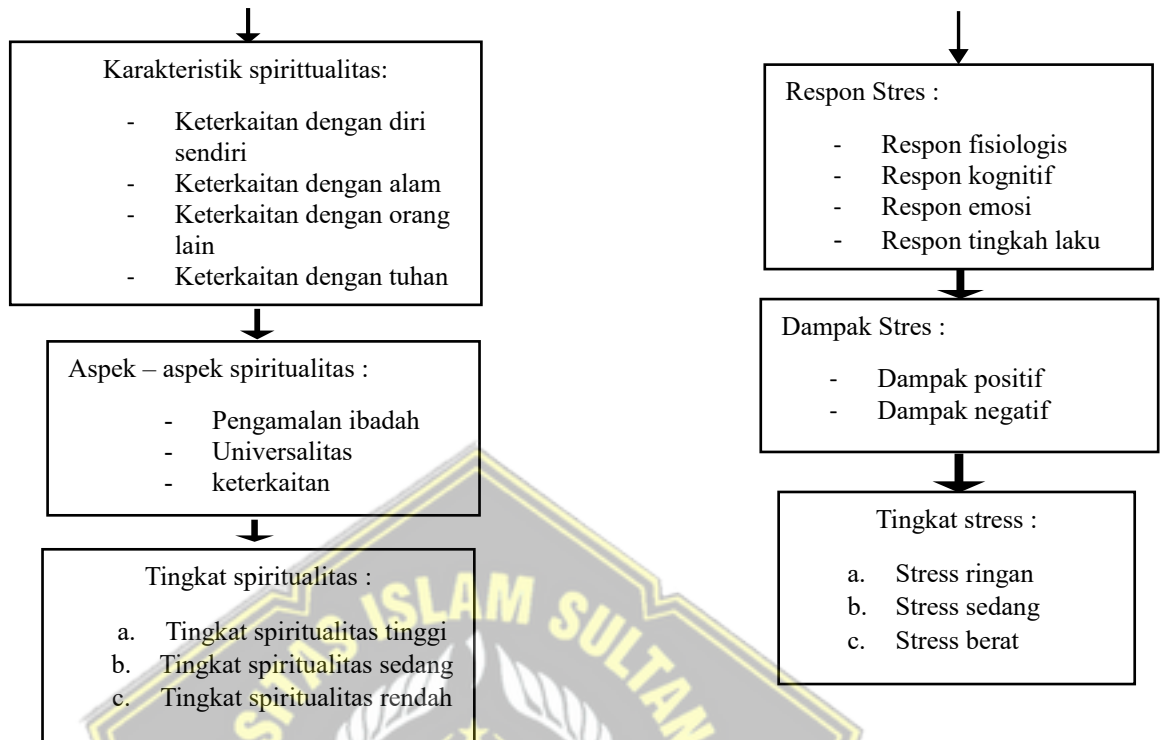
Greenberg berpendapat bahwa spiritualitas sejalan dengan praktik meditasi, doa, dan membaca kitab suci, yang terbukti dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Ia juga menekankan bahwa kesehatan spiritual merupakan metode yang efektif untuk mengelola stres dengan lebih baik (Greenberg 2022).

Faktor yang mempengaruhi spiritualitas diantaranya adalah tahap perkembangan, peran keluarga, latar belakang etnik dan budaya, pengalaman hidup, dll. Selain itu, factor yang mempengaruhi stress diantaranya yaitu ada factor biologid dan factor psikologis, seperti kemampuan mengelola stress, kecemasan berlebihan, rasa bersalah, serta pengaruh social dan budaya (Hamid, 2022).



B. Kerangka Teori





Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber : (Apipudin, *et al*, 2021) (Dini, *et, al*, 2020)(Handayani, 2020)
(Nurhaliza, 2021) (Nurul 2020) (Rumaiza 2020) (Wuryaningsih, E. W., Zuhro, Z.
L., & S 2023)

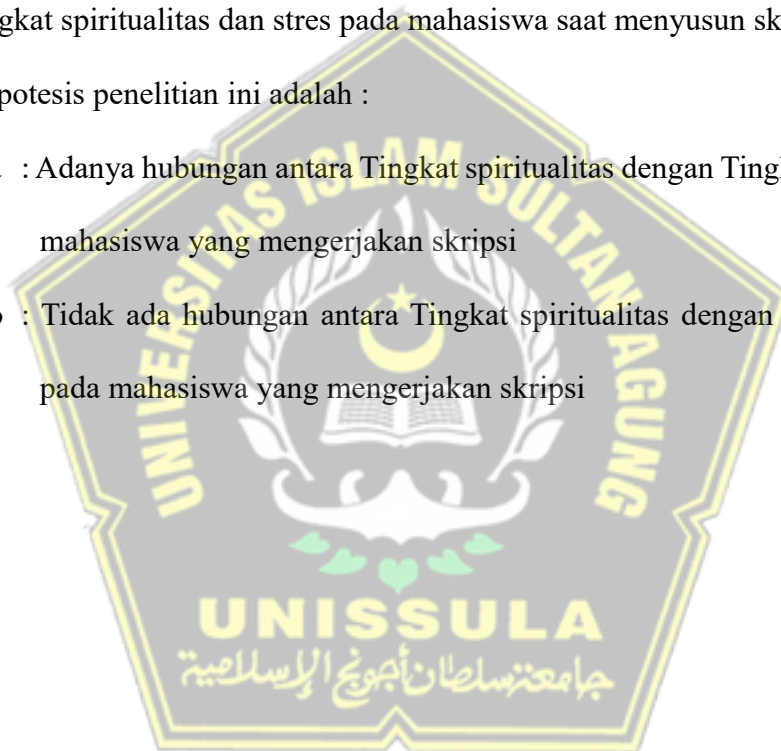
C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui data dan analisis (Sugiyono, 2021). Hipotesis sementara ini menjelaskan hubungan antara Tingkat spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Berdasarkan kerangka teori, hipotesis ini mengemukakan adanya korelasi signifikan antara tingkat spiritualitas dan stres pada mahasiswa saat menyusun skripsi.

Hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : Adanya hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan Tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Ho : Tidak ada hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

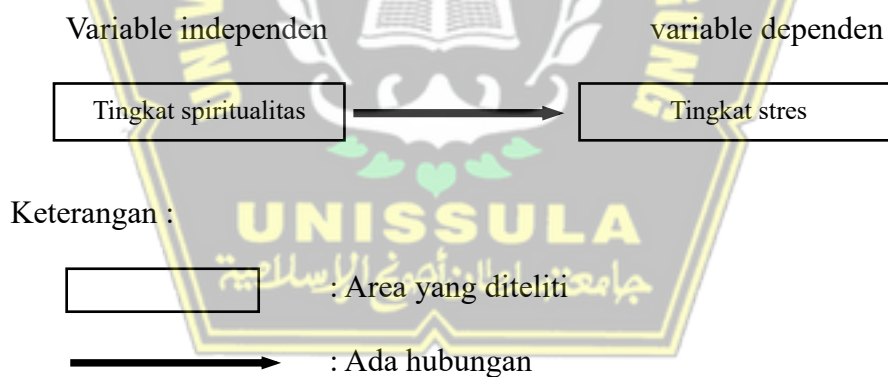


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan hubungan antara satu konsep dengan konsep lainnya dalam konteks masalah penelitian. Dengan adanya kerangka konsep, penelitian dapat menjelaskan topik yang akan diteliti dengan lebih jelas dan terstruktur. kerangka konseptual merupakan sebuah struktur yang menghubungkan berbagai konsep yang diukur atau diamati dalam sebuah penelitian. Kerangka ini penting karena harus dapat memperlihatkan hubungan antara variabel-variabel yang menjadi fokus pembahasan. Berikut adalah kerangka konsep :



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada segala sesuatu yang dapat berubah dan diukur secara ilmiah. Variabel pada penelitian ini dapat dibedakan menurut hubungan antara satu variabel dengan yang lain:

1. Variable Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas (Independent Variable) Variabel ini sering kali dikenal sebagai variabel pemicu, prediktor, atau antecedent. Berdasarkan Sugiyono 2020 yang dikutip dalam (Sumarsan 2021), variabel independen sering dikenal sebagai variabel bebas, yang merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (yang terkait). Variabel bebas dalam penelitian ini ialah tingkat spiritualitas.

2. Variable Terikat (*Dependen Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, dan hasil pengaruh ini diukur dalam suatu penelitian. Berdasarkan Sugiyono 2020 dalam (Sumarsan 2021), variabel dependennya sering kali disebut sebagai variabel yang terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi hasil karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (dependen) Prada penelitian ini ialah Tingkat stress.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023), data kuantitatif adalah jenis data yang dinyatakan dalam bentuk angka atau yang dapat diubah menjadi angka (scoring). Jenis data ini biasanya dianalisis dengan menggunakan metode atau teknik statistik. Data kuantitatif dapat berupa angka atau skor yang diperoleh melalui instrumen pengumpulan data, di mana responden memberikan jawaban dalam bentuk rentang skor atau pertanyaan yang diberikan penilaian tertentu.

Peneliti menerapkan pendekatan *cross sectional* dengan metode kuantitatif dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dilakukan secara simultan, artinya subjek hanya diobservasi satu kali pada saat pemeriksaan atau pengumpulan data. Melalui studi ini, dapat diungkap hubungan Tingkat spiritualitas dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi prodi s1 ilmu keperawatan fakultas kedokteran di Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2021 & 2022 universitas islam sultan agung semarang.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sesuai dengan pendapat Sugiyono 2020 dalam (Amin, *et al*, 2023), populasi adalah kawasan yang dapat digeneralisasi, yang mencakup objek dan subjek dengan jumlah dan karakteristik spesifik yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan selanjutnya diambil Kesimpulan. Elemen-elemen ini bisa berupa individu dalam suatu kelompok, peristiwa, atau objek lain yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa s1 kedokteran Angkatan 2021 dan Angkatan 2022 universitas islam sultan agung semarang yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah populasi 199 Mahasiswa, yang Dimana Angkatan 2021 berjumlah 34 mahasiswa dan Angkatan 2022 berjumlah 165.

2. Sampel

Sampel merupakan komponen dari totalitas dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sesuai dengan pandangan Sugiyono 2020 dalam (Amin, *et al*, 2023), populasi merupakan area yang dapat dijadikan

acuan umum, yang mencakup objek dan subjek dengan jumlah serta ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisa dan kemudian diambil kesimpulannya. Sampel pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2021 & 2022 yang berjumlah 134 Responden.

Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus *Slovin* sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{199}{1+199(0,05)^2}$$

$$n = \frac{199}{1+199(0,0025)}$$

$$n = \frac{199}{1,49}$$

$$n = 134$$

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat signifikansi (p)

3. Teknik Pengambilan Sampel

Kriteria untuk menentukan sampel adalah :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum dari subjek penelitian yang berasal dari populasi target yang dapat dijangkau, seperti yang dijelaskan oleh Nursalam (2020). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 2) Mahasiswa prodi S1 kedokteran angkatan 2021 & 2022 yang masih aktif
- 3) Mahasiswa yang mengerjakan skripsi

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi berfungsi untuk menyingkirkan individu yang sesuai dengan kriteria inklusi dari penelitian karena berbagai alasan menurut Nursalam, (2020).

Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

- 1) Mahasiswa yang mempunyai Kesehatan mental

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas kedokteran unissula Prodi S1 Angkatan 2021 dan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dilaksanakan saat bulan agustus hingga desember 2025

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai arti dari istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan. Dengan kata lain, definisi ini menjelaskan secara rinci istilah-istilah tersebut agar lebih jelas dalam konteks penelitian.

Tabel 3.1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi peneliti	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
----------	-------------------	-----------	------------	-------

Tingkat Spiritualitas	Keyakinan seseorang dengan tuhan, lingkungan, diri sendiri dan orang lain.	Pengukur menggunakan skala ukur <i>Daily Spiritual Experience Scale</i> (DSES).	Kuesioner DSES (daily spiritual experience scale) terdiri dari 16 pertanyaan dimana 15 pertanyaan dengan pilihan pertanyaan: 1= tidak pernah 2= satu kali dalam satu waktu 3= beberapa hari 4= hampir setiap hari 5= setiap hari 6= beberapa kali sehari 1 pertanyaan dengan distribusi frekuensi yaitu: 1= tidak sama sekali 2= agak dekat 3= sangat dekat 4= sedekat mungkin. Total nilai skor diantaranya sebagai berikut : 1. Nilai 68-94 Tingkat spiritual Tinggi 2. Nilai 42-67 Tingkat spiritual Sedang 3. Nilai 16-41 Tingkat spiritual Rendah	Ordinal
Tingkat stress skripsi	Stres skripsi adalah perasaan tegang, cemas, dan tidak tenang yang dialami oleh mahasiswa Ketika mengerjakan skripsi.	Pengukuran menggunakan skala <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS 10)	Kuesioner dengan skor: Bila tidak pernah : 0, hampir tidak pernah : 1, kadang kadang : 2, hampir sering : 3 sangat sering : 4 Total nilai skor : 0-13 = Stress ringan 14-26 = Stress sedang 27-40 = Stress berat	Ordinal

G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner berisikan *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) bagian Tingkat spiritualitas dan *Perceived Stress Scale* (PSS 10) bagian tingkat stress. Mahasiswa tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner tersebut sudah valid dan reliabel. Adapun kuesioner ini dibagi dalam tiga bagian :

- a. Bagian pertama tentang data umum identitas responden meliputi Nama mahasiswa, semester, jenis kelamin.
- b. Bagian kedua tentang Tingkat spiritualitas yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana spiritualitas dapat membantu mengurangi stress Pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi oleh mahasiswa prodi s1 kedokteran Angkatan 2021 & 2022 unissula. Pengukuran menggunakan skala linkert digolongkan skala ordinal, dengan kuesioner berisi 17 pertanyaan.
- c. Bagian ketiga yaitu Tingkat stress skripsi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana Tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa prodi s1 kedokteran Angkatan 2021 & 2022 unissula. Pengukuran menggunakan skala linkert digolongkan skala ordinal, dengan kuesioner berisi 10 pertanyaan.

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji validitas

Menurut (Cahyono, T., & Maskan 2020) uji validitas merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan suatu yang akan diukur oleh kuesioner. Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa suatu alat ukur dapat mengukur konsep yang ingin diukur dengan akurat, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk membuat keputusan yang tepat. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner DSES untuk mengetahui Tingkat spiritualitas dan menggunakan kuesioner PSS 10 untuk mengetahui Tingkat stress pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Jika nilai r -hitung adalah sama atau lebih besar dari r -tabel, maka butir dari instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya jika r -hitung lebih kecil dari pada r -tabel maka butir instrumen tidak valid. Instrumen dikatakan valid jika nilai p value < 0,05 dan instrumen dikatakan tidak valid jika nilai p value > 0,05 dengan menggunakan rumus *Product Moment* (Sugiyono, 2016).

Kuesioner *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) sudah dilakukan uji validitas pada penelitian (Khanna & Greyson, 2014) dengan hasil skor 0,47-0,88. Dengan r hitung > r table 0,47-0,88 > 0,444 dan kuesioner dinyatakan valid.

Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah dimodifikasi oleh peneliti diadopsi dari Sheldon Cohen tahun 1994. Kuesioner ini sudah baku dan terdiri dari 10 item pernyataan telah diuji validitas ulang dan semua r dihitung $> r$ tabel ($0,650 > 0,806$) dan dinyatakan valid (Cohen, 1994).

b. Uji reabilitas

Menurut (Cahyono, T., & Maskan 2020) Uji Reliabilitas merupakan alat ukur untuk mengukur suatu koefisien yang merupakan indikator dari suatu variabel. Suatu koefisien dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan atau pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Kuesioner dikatakan reliabel jika memiliki nilai $\alpha > 0,05$. Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan reliabel atau tidak bila r hitung lebih besar atau sama dengan r -tabel maka item tersebut reliabel. Bila r hitung lebih kecil dari r tabel maka item tersebut tidak reliabel (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner DSES dan kuesioner PSS 10 untuk mengetahui Tingkat spiritualitas dan Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kuesioner DSES telah diuji reabilitas menggunakan rumus *alpha Cronbach* suatu instrumen / butir – butir pertanyaan dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien reabilitas / *alpha Cronbach* $\geq 0,6$.

Hasil uji reabilitas dalam kuesioner DSES menunjukkan angka *alpha Cronbach* (0,89) yang menunjukkan kuesioner DSES adalah reliabel.

Kuesioner (PSS) sudah baku dan telah diuji realibilitas ulang dengan nilai Cronbach's Alpha (0,806 > 0,60) yang berarti sangat reliabel.

H. Metode Pengumpulan Data

Data diperoleh menggunakan kuesioner. Teknik pengumpulan data dalam penelitian merujuk pada metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam suatu studi atau penelitian (Aditya 2024). adapun langkah- langkah dalam pengumpulan data antara lain:

1. Tahap awal penelitian, peneliti meminta surat perizinan untuk melakukan penelitian pada Fakultas S1 kedokteran Islam Sultan Agung Semarang.
2. Setelah mendapatkan surat izin dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, kemudian peneliti mengajukan surat penelitian ke Dekan Fakultas kedokteran Unissula. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan mendapat surat balasan untuk melakukan penelitian.
3. Peneliti meminta surat izin kepada Dekan Fakultas Kedokteran Unissula untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.
4. Mahasiswa yang akan menjadi responden diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian.

5. Kemudian setelah mahasiswa paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan dalam keikutsertaan penelitian ini (*Informed Consent*).
6. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuesioner penelitian kepada responden.
7. Peneliti mendapat data melalui pengisian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Fakultas S1 kedokteran Angkatan 2021 & 2022.
8. Setelah semua item terisi oleh responden, kuesioner dikumpulkan kembali selanjutnya dilakukan analisis data.

I. Rencana Analisis Data

1. Pengelolaan Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, kemudian diolah melalui beberapa tahapan yaitu :

- a. Memeriksa data (*Editing*) yaitu dengan memeriksa kembali data yang telah diisi oleh responden
- b. Memberi tanda kode (*Coding*) yaitu Hasil jawaban yang telah didapatkan dikelompokkan dengan cara memberi kode-kode berupa tanda atau angka untuk memudahkan proses pengolahan data.
- c. Tabulasi Data yaitu menghitung dan menginput data yang telah dikumpulkan secara statistic sesuai kriteria yang ditentukan
- d. Pengolahan data (*Scoring*) Peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product For Social Science*) untuk memudahkan

memperoleh data atau ringkasan data dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan.

- e. *Entry Data* yaitu Data diperiksa kembali untuk menghindari terjadinya kesalahan pada saat memasukkan data kedalam program computer sehingga data bebas dari kesalahan dan menghasilkan hasil yang lebih akurat.

2. Jenis Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25 *version for windows*, yang meliputi analisis univariate untuk mengidentifikasi karakteristik data dan analisis bivariate untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel.

a. Analisis univariate

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti, termasuk karakteristik responden, sikap, dan karakteristik mahasiswa. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian. Jenis analisis univariat ini akan bergantung pada tipe data yang digunakan. Secara umum, Analisis univariat merupakan teknik analisis data yang fokus pada satu variabel secara independen, di mana setiap variabel dianalisis tanpa mempertimbangkan hubungan dengan variabel lainnya (Sukma Senjaya *et al.* 2022).

b. Analisis bivariante

Analisis bivariat merupakan metode statistik yang sangat penting, karena memungkinkan para peneliti untuk mengamati hubungan antara dua variabel serta menentukan keterkaitannya. Tujuan dari analisis bivariat adalah untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam analisis ini, uji statistik yang digunakan adalah uji statistik non-parametrik, yang bertujuan untuk mengukur kedekatan hubungan antara data ordinal, yaitu dengan menggunakan uji korelasi *Spearman rank*. Uji *spearman rank* adalah semua hipotesis untuk kategori yang berskala ordinal dan tidak berpasangan menggunakan analisa data uji *spearman rank*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS Versi 25 (*Statistical Package for Social Science*) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, kriteria pengujian hipotesis pada analisis ini adalah apabila taraf signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan taraf signifikan $> \alpha$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan pedoman moral yang menjamin bahwa proses penelitian dilaksanakan dengan cara yang tepat. Hal ini meliputi penghormatan terhadap hak-hak individu serta kepatuhan terhadap prinsip-prinsip keadilan dan tanggung jawab akademis. Beberapa ketentuan penting yang perlu diperhatikan antara lain:

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Persetujuan antara peneliti dan responden ditandai dengan lembar persetujuan yang harus ditandatangani oleh responden sebagai bukti bahwa mereka setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian. Lembar ini disampaikan sebelum penelitian dimulai, agar responden dapat memahami tujuan dan maksud dari penelitian tersebut. Jika responden memilih untuk menolak, peneliti akan menghormati keputusan tersebut tanpa paksaan.

2. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Untuk menjaga kerahasiaan, responden tidak diwajibkan mencantumkan nama lengkap saat mengisi kuesioner; mereka hanya perlu menuliskan inisial huruf depan mereka. Peneliti berkomitmen untuk tidak mencantumkan nama lengkap responden, hanya inisial saja.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjamin bahwa hasil penelitian dan data yang diperoleh dari responden tidak akan disebarluaskan kepada publik.

4. *Beneficence* (Manfaat)

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan dampak positif bagi responden, sekaligus meminimalkan kemungkinan dampak negatif yang mungkin timbul. Diharapkan penelitian ini dapat membantu responden dalam mengurangi tingkat stres mereka, sehingga tidak mengganggu prestasi akademik yang dicapai.

5. *Nonmaleficence* (Keamanan)

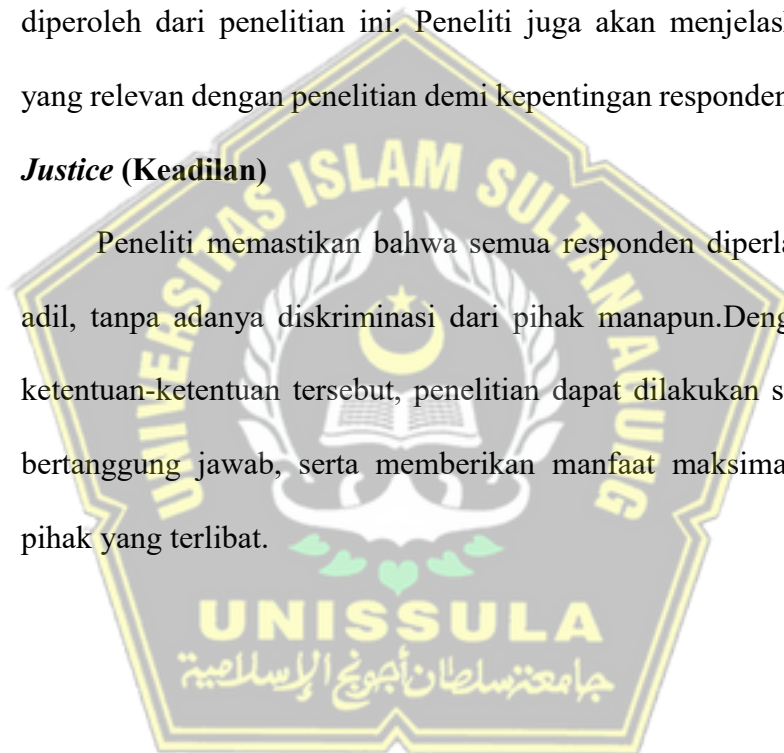
Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data tanpa melibatkan percobaan yang dapat membahayakan responden.

6. *Veracity* (Kejujuran)

Dalam penelitian ini, peneliti berkomitmen untuk memberikan informasi yang jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat yang diperoleh dari penelitian ini. Peneliti juga akan menjelaskan informasi yang relevan dengan penelitian demi kepentingan responden. (Mato 2020)

7. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memastikan bahwa semua responden diperlakukan secara adil, tanpa adanya diskriminasi dari pihak manapun. Dengan mengikuti ketentuan-ketentuan tersebut, penelitian dapat dilakukan secara etis dan bertanggung jawab, serta memberikan manfaat maksimal bagi semua pihak yang terlibat.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar bab

Pada bab ini membahas mengenai pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 september – 27 september pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang, penelitian ini melibatkan total 134 sampel yang diperoleh dengan metode penyebaran kuisisioner, kuisisioner Tingkat *Spiritualitas Daily Spiritual Eksperience Scale (DSES)* Sebanyak 16 pertanyaan dan kuisisioner Tingkat stres *Perceived Stress Scale (PSS 10)* dengan total 10 pertanyaan dan peneliti menyebarkan dalam bentuk soft file pada responden supaya responden lebih mudah saat menjawab pertanyaan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

B. Analisis Univariate

1. Karakteristik Responden

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendeskripsikan suatu percobaan dengan menggunakan dua variabel percobaan. Berdasarkan karakteristik responden (nama/inisial, angkatan, jenis kelamin, usia) Tingkat Spiritualitas dan tingkat stres , dilakukan analisis univariat. Tabel berikut merupakan penjelasan analisis univariat.

a. Jenis Kelamin

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	82	32,7%
Laki-laki	52	38,8%
Total	134	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil responden mayoritas adalah responden perempuan yaitu 82 (32,7%) responden dan laki-laki sebanyak 52 (20,7%) responden dari total 134 responden.

b. Umur

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134)

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
20	10	4%
21	39	36,6%
22	52	75,4%
23	26	10,4%
24	7	2,8%
Total	134	53,4%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata responden terbanyak adalah umur 22 tahun dengan jumlah 52 responden (20,7%), dan yang paling sedikit umur 24 tahun dengan jumlah 7 responden (2,8%) untuk keseluruhannya terdapat 134 responden.

c. Angkatan

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134)

Angkatan	Frekuensi	Presentase (%)
2021	35	13,9%
2022	99	39,4%
Total	134	46,6%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa jumlah total responden paling banyak pada Angkatan 2022 dengan jumlah 99 responden (39,4%) dan Angkatan 2021 dengan jumlah 35 (13,9), dengan total keseluruhan 320 responden.

2. Variabel Penelitian

a. Tingkat Spiritualitas

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Spiritualitas terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134)

Tingkat Spiritualitas	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	59	23,5%
Sedang	35	13,9%
Rendah	40	15,9%
Total	134	53,4%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami Tingkat spiritualitas terbanyak dengan jumlah 59 dengan kategori Tingkat spiritualitas Tinggi (23,5%), sedangkan yang mengalami Tingkat spiritualitas paling sedikit dengan jumlah 35 dengan kategori Tingkat spiritualitas sedang (13,9%).

b. Tingkat Stres

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Stres terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang (N=134)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	45	17,9%
Sedang	53	21,1%
Berat	36	14,3%
Total	134	53,4%

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres terbanyak berjumlah 53 responden dengan kategori

stress sedang (21,1%), sedangkan yang mengalami stress paling sedikit dengan jumlah 36 responden dengan kategori stress berat (14,3%).

C. Analisa Bivariate

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya keeratan hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Tabel 4.6. Analisis Hubungan antara Tingkat spiritualitas dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi

		Tingkat Stres			Total	P value	r
		Kadang-kadang	Hampir sering	Sangat sering			
Tingkat Spiritualitas	Tidak pernah	14	22	23	59	<0,001	-
	Jarang	13	14	8	35		
	Kadang-kadang	18	17	5	40		
Total		45	53	36	134		

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil uji Spearman rank pada Hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di dapatkan nilai p value sebesar $<0,001$ ($< 0,05$). Maknanya terdapat keeratan hubungan negatif yang signifikan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini peneliti akan membahas temuan penelitian tentang Hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasilnya mencakup jenis kelamin, usia, dan angkatan. Tingkat spiritualitas dan tingkat stres diuraikan dalam analisis univariate, dan Hubungan tingkat spiritualitas dan tingkat stres diuraikan dalam analisis bivariate. Adapun hasil pembahasannya sebagai berikut.

B. Interpretasi Responden

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang berdominan Perempuan dengan jumlah 82 responden (32,7%), dan laki – laki berjumlah 52 responden (20,7%). Berdasarkan jenis kelamin juga menjadi perhatian dalam penelitian ini, Dimana mahasiswa perempuan cenderung mengalami Tingkat stress yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Responden penelitian ini didominasi oleh Perempuan sebanyak 32,7%.

Namun demikian, subjek penelitian terdiri dari mahasiswa, sehingga rentang usia sampel cenderung lebih seragam karena hanya berkisar antara 20 hingga 23 tahun. Dengan perbedaan usia yang relatif kecil, semua sampel berada dalam kategori usia remaja akhir. Temuan dari sampel penelitian ini mirip dengan studi sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa Mahasiswi mengalami tingkat tekanan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pria, karena mereka biasanya lebih peka terhadap stres yang berkaitan dengan akademik dan emosional. Namun, mahasiswi juga lebih proaktif dalam mencari dukungan emosional dari teman-teman sebaya untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami (Yulianti, D., & Mulyani, 2021).

Dari uraian hasil penelitian, dan penelitian sebelumnya di atas peneliti lalu mengansumsikan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki lebih sulit atau tidak mudah mengalami stress, dibanding Perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih sensitive atau lebih peka terhadap emosinya.

2) Usia

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden berumur 22 tahun dengan jumlah 52 responden (20,7%), Adapun juga berumur 20 tahun 10 responden (4%), umur 21 ada 39

responden (15,5%), dan ada juga yang berumur 23 tahun 26 responden (10,4%), dan yang tertua berumur 24 tahun 7 responden (2,8%). Secara teoritis, mayoritas mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi berumur 22 tahun atau dewasa, semakin dewasa atau semakin berumur akan sangat mempengaruhi konsep dirinya.

Dalam penelitian sebelumnya menunjukkan usia responden penelitian merupakan salah satu faktor yang masih menjadi perdebatan penelitian dalam kaitannya dengan stres dan interaksi sosial. Banyak yang menyatakan bahwa usia muda lebih rentan mengalami stres, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya. Usia berkaitan erat dengan kesiapan dan pengalaman seseorang saat memecahkan masalah yang ada.

Asumsi dalam penelitian ini menyatakan bahwa tahap remaja akhir merupakan fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, yang terkait dengan kesiapan psikososial yang berhubungan dengan emosi dan perasaan. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan individu kian meningkat dan mereka menjadi lebih mandiri dalam menangani berbagai masalah yang muncul.

b. Variabel penelitian

1) Tingkat Spiritualitas

Pada penelitian yang sudah diselesaikan menunjukkan bahwa Tingkat spiritualitas yang dikategorikan tinggi itu sebanyak 59 responden dengan nilai presentase 23,5%. Sedangkan tingkat spiritualitas yang dikategorikan sedang sebanyak 35 responden dengan nilai presentase 13,5%.

Spiritualitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara seseorang berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Apabila tingkat spiritualitas seseorang tinggi, mereka cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam bersosialisasi, memahami tujuan hidup, dan mampu memberikan manfaat bagi orang lain serta komunitas. Dengan demikian, individu akan lebih mampu menjalin hubungan yang baik dengan diri sendiri, Tuhan, lingkungan, dan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, mereka akan menemukan kemudahan dalam membangun rasa percaya, bersyukur, serta menerima segala situasi dan kondisi yang dihadapi, serta bisa dikatakan memiliki tekad yang kuat (Simorangkil, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya Tingkat spiritualitas pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menjadikan seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam bersosialisasi, memahami tujuan hidup, mempunyai. Dengan adanya mahasiswa

akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang mempunyai Tingkat spiritualitas tinggi akan lebih mampu menjalani hubungan yang baik dengan tuhan, orang lain, dan diri sendiri. Oleh karena itu peneliti mengansumsikan bahwa semakin tinggi Tingkat spiritualitas maka semakin kecil resiko yang dihadapi oleh mahasiswa akhir yang sedang Menyusun skripsi.

2) Tingkat Stres

Pada penelitian yang sudah diselesaikan menunjukkan bahwa Tingkat stres yang dikategorikan sedang itu sebanyak 53 responden dengan nilai presentase 21,1%. Sedangkan tingkat spiritualitas yang dikategorikan berat sebanyak 36 responden dengan nilai presentase 14,3%.

Peneliti lain berkeyakinan bahwa ada beberapa penghalang bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi, yang terdiri dari faktor internal yang berasal dari diri mahasiswa dan faktor eksternal seperti kesulitan dalam berkomunikasi dengan pembimbing, motivasi, dukungan sosial, serta sistem manajemen (Rahakratat, *et al*, 2021).

Selanjutnya, Sari (2018) menyatakan bahwa stres merupakan suatu situasi yang dapat mengancam atau mempengaruhi kesejahteraan individu, yang dapat melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, atau kombinasi dari semuanya (Bunyamin, 2021).

Pada uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa rendahnya Tingkat stress menunjukkan adanya peningkatan spiritualitas pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Namun, kasus stress yang dialami mahasiswa akhir yang masih terjadi dapat dipengaruhi oleh factor internal & eksternal seperti kesulitan dalam berkomunikasi dengan pembimbing, lingkungan toxic, serta dukungan social.

2. Analisis Bivariate

Berdasarkan penelitian yang sudah diselesaikan yaitu Hasil uji Spearman rank pada Hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di dapatkan nilai p value sebesar 0,002 ($< 0,05$). Maksudnya terdapat keeratan hubungan yang signifikan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan tugas setiap semesternya. Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, atau yang sering disebut skripsi, ini merupakan syarat terakhir untuk memperoleh gelar Sarjana (S1). Namun banyak mahasiswa yang merasa terbebani dan meragukan kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan skripsi. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas ini sering kali menyebabkan mereka mengalami stress.

Hasil dari survei mengenai spiritualitas menunjukkan bahwa para Mahasiswa memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Mereka mampu memahami jati diri mereka, menyadari potensi yang dimiliki, memiliki

keyakinan pada diri sendiri, merasakan ketenangan dalam pikiran, dan merasakan keseimbangan dalam diri. Mereka juga menunjukkan sikap menghargai orang lain, menerima kelemahan masing-masing, peka terhadap perasaan orang lain, merasa takut merasa kesepian, serta memiliki kebutuhan untuk dihargai dan diperhatikan. Spiritualitas erat kaitannya dengan hubungan kepada Tuhan yang mencakup agama, aktivitas ibadah dan doa, serta mencintai dan menjaga kelestarian alam. Mahasiswa yang menunjukkan tinggi cenderung memiliki kemampuan sosial yang baik. Namun, ada beberapa catatan dari pernyataan tersebut, di mana masih terdapat mahasiswa yang kurang percaya diri tentang masa depan mereka dan juga kekurangan dukungan dari teman-teman saat beribadah.

Setiap orang memiliki cara sendiri dalam memahami konsep spiritualitas, karena cara pandang setiap orang berbeda. Definisi dan ide mengenai spiritualitas bervariasi karena dipengaruhi oleh budaya, pertumbuhan dan pengalaman dalam hidup seseorang, serta cara mereka melihat kehidupan. Pengaruh ini bisa mengubah cara seseorang memandang spiritualitas dalam dirinya, berdasarkan pemahaman dan keyakinan yang diyakininya. Konsep spiritual berkaitan dengan nilai-nilai, kepercayaan, dan keyakinan individu (Afidah, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa mahasiswa reguler S1 Jurusan Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) yang sedang menyusun skripsi

memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi, dengan total mencapai 51 mahasiswa (63.8%). Ada sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan spiritual, termasuk faktor internal (bawaan) serta faktor eksternal, seperti lingkungan, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran signifikan dalam peningkatan kecerdasan spiritual. Dalam studi ini, terungkap bahwa responden yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik bisa dipengaruhi oleh tahap perkembangan mereka, di mana seiring bertambahnya usia, kecerdasan spiritual individu cenderung meningkat (Lisnawati, 2021).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain, didapat hasil bahwa pada kategori spiritualitas tinggi terdapat 71 orang (83,5%), sementara jumlah mahasiswa yang mengalami stres dalam kategori normal mencapai 45 orang (52,9%). Individu perlu mengembangkan tingkat spiritualitas yang tinggi sebagai langkah untuk meningkatkan ketahanan menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi. Tingkat spiritualitas individu yang lebih tinggi berkontribusi pada meningkatnya kemampuan mereka untuk menghadapi masalah. Hal ini berpengaruh pada tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa (Budiyati and Sufi, 2022). Peneliti lainnya berkeyakinan bahwa ada sejumlah elemen yang menghalangi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, yaitu aspek internal dari mahasiswa itu sendiri serta faktor eksternal yang meliputi tantangan berinteraksi dengan

dosen pembimbing, semangat, dukungan dari lingkungan sosial, dan pengaturan sistem manajemen (Rahakratat, *et al*, 2021).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tekanan akademik pada siswa mencakup tuntutan akademik, harapan dari keluarga, kekurangan keterampilan manajemen waktu, sedikitnya dukungan sosial, serta kurangnya pemahaman dalam proses belajar. Tuntutan akademis seperti ujian yang berulang, tugas yang menumpuk, dan proyek besar menjadi penyebab utama stres di kalangan pelajar (Khoirudin, *et al*, 2023). Di sisi lain, harapan yang tinggi dari keluarga terhadap prestasi akademik siswa juga meningkatkan tekanan emosional bagi siswa, terutama ketika standar yang ditetapkan melebihi kemampuan yang dimiliki oleh siswa (Putri, S. N., & Hardiansyah 2024).

Stres yang berat ini tidak akan terjadi jika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menyelesaikannya dengan baik. Saat mahasiswa merasa percaya diri dan optimis, mereka akan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan skripsi, sehingga individu tersebut akan berada dalam kondisi stres yang ringan (Rahmawan, 2021). Selanjutnya, informasi mengenai stres yang timbul akibat proses pengerjaan skripsi memberikan ilustrasi tentang pengaruh dari tekanan yang berat yang dapat mendorong seseorang untuk menyerah dalam kehidupannya. Dalam jurnal kedua dijelaskan bahwa tekanan yang optimal adalah pada tingkat ringan hingga sedang, karena pada fase ini, seseorang yang mengalami stres masih mampu mengelola dan menyeimbangkan

kondisi emosionalnya dengan baik, sedangkan tekanan yang sangat tinggi dapat memicu munculnya rasa depresi dan meningkatkan kecenderungan untuk merasa putus asa yang tinggi (Pusphita 2018, dalam Septyari, *et al*, 2022).

Dengan demikian peneliti beramsumsi bahwa Tingkat spiritualitas yang tinggi dapat menurunkan resiko stress terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dengan adanya Tingkat spiritualitas yang tinggi dapat membuat mahasiswa mampu memahami jati diri sendiri, menyadari kemampuan yang dimiliki, memiliki keyakinan, ketengan dalam berfikir. Stress yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering terjadi diakibatkan adanya kurang kepercayaan dengan diri sendiri, dan sering mudah menyerah.

C. Keterlibatan Penelitian

Beberapa keterbatasan penelitian yang dialami peneliti berlangsung yaitu:

1. Instumen penelitian berupa kuisioner yang sangat bergantung pada kejujuran dari responden, sehingga memungkinkan adanya bias jawaban akibat kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik.
2. Desain penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional* sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan pada satu waktu tertentu tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat.

3. Penelitian ini hanya dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2021 & 2022 UNISSULA Semarang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi.
4. Faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecanduan tingkat spiritualitas dan tingkat stres seperti kondisi lingkungan, pergaulan dan tingkat literasi belum diteliti secara mendalam.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Hasil penelitian mengenai Hubungan Antara Tingkat Spiritualitas dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi pada penyusunan ini didapatkan data yang signifikan bahwa terdapat keeratn hubungan yang signifikan antara Tingkat Spiritualitas dan Tingkat Stres.

1. Profesi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi pada perlunya peningkatan peran perawat, khususnya perawat jiwa dan komunitas, dalam memberikan edukasi kepada Mahasiswa mengenai spiritualitas dan mencegah terjadinya peningkatan stres. Selain itu perawat diharapkan mampu menyusun program promosi kesehatan jiwa yang menitikberatkan pada penguatan kontrol diri, pengelolaan stress dan pengembangan keterampilan sosial.

2. Institusi

Penelitian ini dapat menjadi tempat informasi untuk universitas atau institusi pendidikan yang lain terkait cara meningkatkan spiritualitas pada diri kita supaya terhindar dari stres saat proses mengerjakan skripsi. Bagi

fakultas keperawatan, penelitian ini bias dijadikan referensi dan menambah wawasan untuk penelitian berikutnya.

3. Masyarakat

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas dan tingkat stres merupakan permasalahan nyata yang berpengaruh terhadap kesehatan mahasiswa. Oleh sebab itu masyarakat terutama orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan, menciptakan lingkungan rumah yang nyaman, memberikan motivasi yang positif, dan memberikan dukungan finansial secukupnya. Selain itu, masyarakat juga diharapkan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan pada remaja di kota Semarang pada 15 – 27 September 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mayoritas Perempuan yaitu sebanyak 82 responden 32,7%, sedangkan laki-laki sebanyak 52 responden 38,8%. Dan mayoritas pada responden berada pada kelompok usia 22 tahun mencapai 52 responden 75,4%. Dan beberapa responden yang ikut berkontribusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2022.
2. Beberapa responden menunjukkan bahwa responden memiliki Tingkat stress yang saat ini menunjukkan kategori rendah, dan ada beberapa yang menunjukkan kategori sedang. Dan responden memiliki Tingkat spiritualitas yang tinggi.
3. Hubungan antara Tingkat spiritualitas dan Tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi terdapat $p \text{ value } 0,002 < 0,05$ yang artinya ada Hubungan yang signifikan antara Tingkat spiritualitas dengan Tingkat stress. Nilai korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara Tingkat spiritualitas dan Tingkat stress dengan arah yang berlawanan, artinya semakin tinggi Tingkat spiritualitas, maka Tingkat stressnya akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika yang tinggi

Tingkat stress maka semakin rendah Tingkat spiritualitas pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada peneliti memberikan saran :

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa mampu melakukan penyesuaian dengan stressor pasca pandemi, misalnya melalui konseling dengan dosen pembimbing akademik ataupun berbagai cerita dengan sahabat seangkatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah bahan referensi dan bahan penelitian untuk membantu mengurangi tingkat stres akibat kinerja mahasiswa yang tinggi.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti selanjutnya dapat membuat mekanisme coping yang sesuai dengan situasi mahasiswa, dan studi banding harus dilakukan setiap tahun untuk mendapatkan informasi tentang perubahan tingkat spiritualitas dan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Wardhana. 2024. "Teknik Pengumpulan Data." *Telkom University*.
- Afidah, I. 2021. "Spiritualitas Masyarakat Perkotaan The Spirituality Of Urban Society." *HIKMAH / Jurnal Dakwah & Social* 1 (1): 28–33.
- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S., & Astuti, R.T. 2019. "Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5 (1): 40.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. 2023. "Gga Diperoleh Suatu Informasi . Pada Dasarnya , Informasi Tersebut Merupakan Jawaban Atas Masalah-Masalah Yang Dipert." *PENDAHULUAN Penelitian Merupakan Proses Kreatif Untuk Mengungkapkan Suatu Gejala Melalui Cara Tersendiri Sehingga Diperoleh Suatu Informasi . Pada Dasarnya , Informasi Tersebut Merupakan Jawaban Atas Masalah-Masalah Yang Dipertanyakan Sebelumnya . Oleh Ka* 14 (1): 15–31.
- Anjani, A., & Yamasari, Y. 2023. "Klasifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Menggunakan Metode Berbasis Tree." *Journal of Informatics and Computer Science* 05:83–89.
- Apipudin, A., Rahman, I. A., & Suarningsih, P.A. 2021. "STRES LEVEL OVERVIEW OF LEVEL IV STUDENTS IN COMPLETING THE THESIS AT STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS." *Jurnal Kesehatan* 8:37–49.
- Asri Aprilia Rohman. 2022. "Hubungan Penerapan Aspek Spiritualitas Perawat Dengan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2021." *Jurnal Keperawatan Galuh Volume 4 N (1):* 1–6.
- Aulia, Windi, Oktavia Nur Yanti, Rizki Aditya Abdullah, Siti Nuria Taliki, Jessica Naurah Ibrahim, Dewinta Agustin, Novi Indah Permatasari, Titis Sari Kusumaninggar, Risma Nur Hasanah, and Riztu Duwi Saputra. 2024. "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di UNIMUS." *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)* 3 (1): 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>.
- Budiyati, G, A. and Sufi, N. 2022. "Spiritualitas Dan Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4 (2): PP. 505-510.
- Budiyati, G. A., & Sufi, N. 2022. "Spiritualitas Dan Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. ." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4 (2): 505–510.

- Bunjamin, A. 2021. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." 1:145–159.
- Cahyono, T., & Maskan, M. 2020. "Pengaruh Desain Interior, Desain Eksterior, Dan Citra Merek Terhadap Keputusan Pembelian Pada Plasa Pt. Telekomunikasi." *Jurnal Aplikasi Bisnis*.
- Dini, M. P., Fitryasari, R., & Panji Asmoro, C. 2020a. "Analisis Hubungan Antara Self Efficacy Dan Beban Kerja Akademik Dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners." *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)* 2 (2): 78.
- . 2020b. "Analisis Hubungan Antara Self Efficacy Dan Beban Kerja Akademik Dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners." *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*. 2 (2): 78.
- Greenberg, J.S. 2022. "Comprehensive Stres Management. New York: Mc Graw_Hill."
- Handayani, R. 2020. "Hubungan Spiritualitas Dengan Depresi." *Endurance* 3 (1): 14–24.
- Hartono, B., & Saifudin, I. M. M. Y. 2021. "Spiritualitas Dan Tipe Kepribadian Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Yogyakarta." *Jurnal Penelitian Perawat Profesiona* 3 (2): 421–28.
- hasanah, r. 2021. "Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang." *Universitas Dr. Soebandi Jember*.
- Juhariya. 2022. "Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kian Acehmad Siddiq." 1–106.
- Khoirudin, A., Suroso, S., & Farid, M. 2023. "Spiritual Well-Being and Peer Social Support with Academic Stress on Student in Boarding School." *International Journal of Religious and Cultural Studies* 5 (1): 68–76.
- Kholisah, H., Majo, H. K., Pendidikan, F. I., & Jakarta, U. N. 2023. "Kholisah, H., Majo, H. K., Pendidikan, F. I., & Jakarta, U. N. (2023). Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan. 07, 68–74." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*. 7:68–74.
- Kurniadi C.A., & Suryadi, D. 2022. "Hubungan Spiritualitas Dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal Pennyintas COVID-19 Di Jakarta." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 6 (2): 378–85.

- Lisnawati. 2021. "Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Akhlak Siswa X Madrasah Aliyah Negeri 1 Kediri. Institusi Agama Islam Negeri (IAIN Kediri)."
- Manning, k. 2021. "Spiritual." *Organizational Theory in Higher Education*, 176–96.
- Mato, R. 2020. "HUBUNGAN STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT II DI STIKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR." 15:343– 347.
- Nabila, & Sayekti, A. 2021. "Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University." *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)* 12 (2): 156–165.
- Nur, L., & Mugi, H. 2021. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18 (1): 20–30.
- Nurhaliza, S. 2021. "Hubungan Spiritualitas Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial." *Pucang Gading Semarang*.
- Nurul, T. 2020. "Gambaran Tingkat Kecerdasan Spritual Pada Lansia Di Kelurahan Padak Payung." *Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, Agustus*.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. 2020. "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati*, 7 (2): 456–466.
- Putri, S. N., & Hardiansyah, E. 2024. "The Relationship between Religiosity and Academic Stress." *ISPsy 2023 Proceedings*.
- Rahakratat, B., Wuisang, M. and Tendean, A, F. 2021. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan UNKLAB." *Klabat Journal Of Nursing* 3 (2): PP. 10-16.
- Rahmawan, F. R. 2021. "Hubungan Adversity Quotient Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5 (1): 67–75.
- Riyadi, M.E. *et al.* 2023. "Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 7 (2): 52–57.
- Rumaiza, & Khaerani. 2020. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di RSUD Banda

- Aceh.” *JIM FKep, IV* (2):157–65.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2011. “Health Psychology Biopsychosocial Interactions (7th Ed.)” *Library of Congress Cataloging*.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. 2022. “Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Masa Pandemi.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11 (1): 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Simorangkil, L. 2021. “Gambaran Spiritualitas Mahasiswa Ners Tingkat 2 Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.” *Elizabeth Health Journal* 6 (1): 66–71.
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, and Kurniawan Kurniawan. 2022. “Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2 (3): 1003–10. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>.
- Sumarsan. 2021. “Pengaruh Pajak Restoran Dan Pajak Hotel Terhadap Pendapatan Asli Daerah Kota Padangsidempuan Periode 2018-2020.” *Jurnal Akuntansi* 51 (1): 1–15.
- Vebrian, G., Emiralalda, D., & Mei Winarni, L. 2021. “The Relationship Between Spirituality and Stress Levels in Nursing and Midwifery Students Doing Final Project at Banten Health Polytechnic.” *Nusantara Hasana Journal* 1 (4): 134–41.
- Wuryaningsih, E. W., Zuhro, Z. L., & S, J. H. 2023. “Studi Kasus Pada Penderita Bipolar Disorder Menggunakan Pendekatan Model Keperawatan Stuart Stress Adaptation Di Probolinggo (Case Study of Bipolar Disorder Patients Using Nursing Model Approach Stuart Stress Adaptation in Probolinggo).” *Studi Kasus Pada Penderita Bipolar Disorder Menggunakan Pendekatan Model Keperawatan Stuart Stress Adaptation Di Probolinggo (Case Study of Bipolar Disorder Patients Using Nursing Model Approach Stuart Stress Adaptation in Probolinggo).* 11 (3).
- Yulianti, D., & Mulyani, S. 2021. “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di STIKes Muhammadiyah Palembang.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Muhammadiyah* 11 (2): 56–63.