

**HUBUNGAN SPIRITUALITAS DAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA SANTRI**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikolog**

disusun oleh:

Megantara Putra

NIM 20107010039

Dosen Pembimbing:

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si.

NIP 19680220 200801 1 008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-820/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Spiritualitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MEGANTARA PUTRA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010039
Telah diujikan pada : Jumat, 31 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

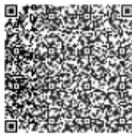
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

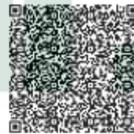
Valid ID: 66834327e966



Penguji I

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6678a5067460



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6676fa255c7a



Yogyakarta, 31 Mei 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6683941e4d00

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Megantara Putra

NIM : 20107010039

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Spiritualitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 29 Mei 2024

Yang menyatakan



Megantara Putra

20107010039

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa proposal skripsi saudara :

Nama : Megantara Putra

NIM : 20107010039

Judul Proposal Skripsi : Hubungan Spiritualitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri

sudah dapat diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini saya berharap agar proposal skripsi saudara tersebut di atas dapat segera diseminarkan. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta,
Dosen Pembimbing Skripsi



Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si.
NIP. 19680220 200801 1 008

ABSTRACT

Abstract. Academic stress is a phenomenon experienced by students, including Islamic boarding school (santri) students. Despite their close connection with religion, santri students are not exempt from academic stress. This is due to the academic pressure at university combined with the demanding activities in the boarding school, resulting in a dual burden for santri students. This study aims to examine the relationship between academic stress and spirituality among santri students in the Special Region of Yogyakarta. The method used in this research is quantitative correlational, with convenience sampling as the sampling technique. The subjects of this study are active santri students in the Special Region of Yogyakarta. Data collection was carried out using questionnaires consisting of two measurement instruments: the academic stress scale developed by Maharani (2022) based on the academic stress theory by Sarafino & Smith (2011) and the spirituality orientation inventory (SOI) by Wahyuningsih (2009) based on the spirituality theory by Elkins et al. (1988). Data analysis was conducted using Pearson product-moment correlation. The results showed a significant negative relationship between academic stress and spirituality among santri students, with $p = 0.0473$ ($p < 0.05$), $r = -0.187$, and $R^2 = 0,035$. These findings indicate that higher levels of spirituality are correlated with lower levels of academic stress. This study provides insight that to reduce academic stress, santri students can enhance their spirituality. Furthermore, the study supports the need for programs that facilitate the enhancement of spirituality in both boarding school and campus environments to reduce academic stress.

Keyword: Academic stress, spirituality, santri student

INTISARI

Intisari. Stres akademik merupakan suatu fenomena yang terjadi di kalangan pelajar, tak terkecuali mahasiswa santri. Memiliki kedekatan dengan agama tidak menjadikan mahasiswa santri tak luput dari stres akademik. Hal ini diakibatkan adanya tekanan akademik pada bangku perkuliahan serta padatnya aktivitas di pondok pesantren menjadikan mahasiswa santri memiliki beban ganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan spiritualitas pada mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik sampling berupa convenience sampling. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa santri aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua alat ukur: skala stres akademik yang disusun oleh Maharani (2022) berdasarkan teori stres akademik Sarafino & Smith (2011) dan skala spirituality orientation inventory (SOI) oleh Wahyuningsih (2009) berdasarkan teori spiritualitas oleh Elkins, dkk. (1988). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan spiritualitas pada mahasiswa santri dengan nilai $p = 0,0473$ ($p < 0,05$), koefisien $r = -0,187$ dan R^2 sebesar 0,035. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian ini memberikan wawasan bahwa untuk mengurangi stres akademik, mahasiswa santri dapat meningkatkan spiritualitas dalam diri mereka. Selain itu, penelitian ini mendukung perlunya program yang memfasilitasi peningkatan spiritualitas di lingkungan pesantren maupun kampus guna mengurangi stres akademik.

Kata kunci: Stres akademik, spiritualitas, mahasiswa santri

MOTTO

Satu kalimat yang akan sangat relevan kapan pun itu

“Ini akan berlalu”

(Fahrudin Faiz)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

“Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan”
(Qs. Ar-Rahman: 13)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puja dan puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki dan Rahmat-Nya yang luar biasa sehingga proses penulisan skripsi ini dipermudah jalannya dan dapat diselesaikan dengan baik.

Sebagai bentuk rasa syukur dan terimakasih, penulis mempersembahkan ini

kepada:

DIRI SENDIRI

Terimakasih untuk diri ini sudah mampu bertahan selama ini, meluangkan waktu tenaga, uang dan pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu untuk mencari solusi hingga saat ini. Terimakasih.

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

DOSEN PEMBIMBING

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si.

KELUARGA

Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moral dan moril

TEMAN SEPERJUANGAN

Teman-teman Psikologi angkatan 2020 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara umum dan terkhusus untuk kelas B angkatan 2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh umat Islam.

Alhamdulillah berkat rahmat Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Spiritualitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri". Karya tulis ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi).

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Bapak Very Julianto, M.Psi., Psikolog, selaku Penguji I yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun lebih berkualitas.
7. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Penguji II yang sudah membuat wawasan penulis semakin luas sehingga skripsi dapat ditulis lebih baik lagi.

8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, nasehat, dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada orang tua penulis Bapak Suyamto dan Ibu Ester Lintuningsih terimakasih atas segala dukungan secara moril dan materiil, kepercayaan, nasihat serta do'a yang selalu diberikan.
10. Kepada kakak Nito Pradana Putra dan adek Bagas Wirayuda yang sudah memberikan ketenangan dalam mengerjakan skripsi.
11. Kepada *my cherished one*, Fisabillah Aura Erfananda yang sudah selalu mendukung dan memberikan inspirasi penulis secara langsung maupun tidak langsung dalam mengerjakan skripsi.
12. Kepada *my beloved* Katarina Yu Ji-min; anggota grup "Indonesia Damai", Alfian dan Aflah; anggota grup "Kelompok 666", Arbi, Hafit, Rauf, dan Adam; teman badminton penulis; teman KKN "Blagung Mengusung"; terimakasih atas segala dukungan dan penyemangat selama mengerjakan skripsi. Tak lupa *honorable mention* untuk Riski dan Rauf yang sudah membantu penulis dalam memberikan jawaban terkait pertanyaan teknis mengenai skripsi.
13. Kepada seluruh partisipan penelitian, terimakasih banyak sudah meluangkan waktu dalam proses penelitian ini.

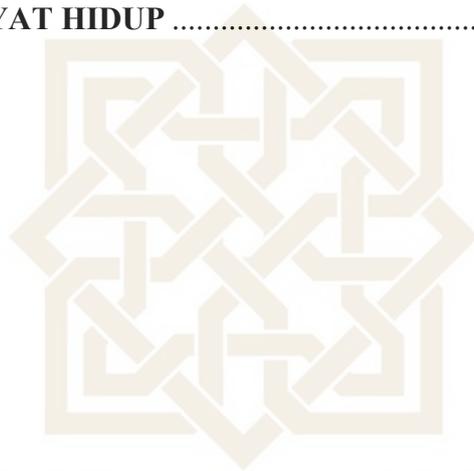
Semoga segala hal baik yang sudah diberikan dibalas berganda oleh Allah SWT. Akhir kata semoga penelitian ini juga memberikan manfaat dan keberkahan bagi perkembangan ilmu psikologi dan masyarakat luas. Hasil dari penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis terbuka atas saran dan arahan yang diberikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II	23
DASAR TEORI	23
A. Stres Akademik	23
1. Definisi Stres Akademik	23
2. Dimensi Stres Akademik	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	26
B. Spiritualitas	28
1. Definisi Spiritualitas	28
2. Aspek Spiritualitas	29
C. Dinamika Hubungan antara Spiritualitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri	33

D. Hipotesis.....	39
BAB III	40
METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional Penelitian	40
1. Stres Akademik	40
2. Spiritualitas.....	41
D. Populasi dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
1. Stres Akademik	43
2. Spiritualitas.....	44
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	45
1. Validitas.....	45
2. Seleksi Aitem	46
3. Reliabilitas.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV	50
HASIL & PEMBAHASAN	50
A. Orientasi Kancan.....	50
B. Persiapan Penelitian.....	50
C. Pelaksanaan Penelitian.....	52
D. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	52
2. Deskripsi Statistik.....	57
3. Uji Asumsi Klasik	59
4. Uji Hipotesis.....	61
5. Analisis Tabulasi Silang.....	63
E. Pembahasan.....	69

BAB V	76
KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	102



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 3.1 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik	43
Tabel 3.2 Distribusi Aitem Spiritualitas	45
Tabel 3.3 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik	47
Tabel 3.4 Distribusi Aitem Skala Spiritualitas	47
Tabel 4.1 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.2 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Usia	53
Tabel 4.3 Kategorisasi Subjek berdasarkan Keikutsertaan dalam Program Menghafal Qur'an	54
Tabel 4.4 Subjek berdasarkan Tingkat Semester pada Perkuliahan	54
Tabel 4.5 Deskripsi Objektif Data Hipotetik dan Empirik	57
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Data	58
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Skala Stres Akademik	58
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Skala Spiritualitas	59
Tabel 4.9 Uji Normalitas	60
Tabel 4.10 Summary Hasil Uji Korelasi	62
Tabel 4.11 Analitsi Tabulasi Silang	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Q-Q Plot	60
Gambar 4.2 Uji Linearitas Spiritualitas	61
Gambar 4.3 Hasil Uji Korelasi Perason Product Moment.....	62
Gambar 4.4 Uji Asumsi Stres Akademik dengan Jenis Kelamin	65
Gambar 4.5 Uji Beda Stres Akdemik dengan Jenis Kelamin	65
Gambar 4.6 Uji Asumsi Spiritualitas dengan Jenis Kelamin	66
Gambar 4.7 Uji Beda Spiritualitas dengan Jenis Kelamin	66
Gambar 4.8 Uji Asumsi Stres Akademik dengan Keikutsertaan Menghafal al-Qur'an.....	67
Gambar 4.9 Uji Beda Stres Akademik dengan Keikutsertaan Menghafal al- Qur'an	67
Gambar 4.10 Uji Asumsi Spiritulitas dan Keikutsertaan Menghafal Al- Qur'an	68
Gambar 4.11 Uji Beda Spiritualitas dan Keikutsertaan Menghafal Al-Qur'an	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kondisi yang timbul akibat ketidaksesuaian antara harapan yang diinginkan dan situasi yang sebenarnya, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya (Sarafino & Smith, 2011). Tingkat terjadinya stres cukup tinggi, dengan hampir lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, sehingga menjadikannya sebagai penyakit ke-4 yang paling umum di dunia menurut WHO (Ambarwati dkk., 2017). Sementara itu, di Indonesia diperkirakan sekitar 1,33 juta orang mengalami gangguan stres. Hal ini mencapai 14% dari total populasi orang di dunia, dengan kategori tingkat stres akut (sangat tinggi) sendiri mencapai 1-3%. Fenomena mengejutkan yang ditemukan adalah 36,7-71,6% pelajar di Indonesia mengalami stres (Bayantari dkk., 2023). Stres yang dialami pelajar disebut sebagai stres akademik (Alvin, 2007). Stres akademik merupakan stres yang terjadi dikarenakan tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Jaenudin & Sahroni, 2021). Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut (Walgito, 2010).

Stres akademik merupakan suatu fenomena yang terjadi di kalangan pelajar. Berdasarkan studi literatur peneliti, tingkat stres pada pelajar cenderung meningkat, terutama pada kalangan mahasiswa. Stres akademik adalah fenomena yang umum di kalangan pelajar dan mahasiswa di berbagai tingkat pendidikan. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan kinerja akademik siswa. Sumber stres akademik mencakup beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, konflik

interpersonal dengan teman atau pengajar, serta keterbatasan waktu untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik (Misra & McKean, 2000; Bedewy & Gabriel, 2015).

Stres akademik hampir dialami oleh segala pelajar baik dari tingkat sekolah dasar hingga mahasiswa. Pada tingkat sekolah dasar (SD), penelitian dari Batman dkk. (2022) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar (SD) mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Penelitian lain oleh Chaerani dkk. (2018) menemukan bahwa siswa sekolah dasar juga mengalami stres akademik, terutama terkait dengan tekanan akademik, beban tugas, dan hubungan dengan guru. Di jenjang sekolah menengah pertama (SMP), penelitian dari Astuti dkk. (2017) ditemukan bahwa 7,9% siswa mengalami stres akademik pada tingkat sangat tinggi, 21% pada tingkat tinggi, 40,9% pada tingkat sedang, 26% pada tingkat rendah, dan 3,7% pada tingkat sangat rendah. Penelitian lain oleh Putri dkk. (2020) menyatakan bahwa siswa SMP mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa SD, terutama akibat faktor beban belajar, target nilai, dan ekspektasi orang tua. Lalu, pada tingkat sekolah menengah atas (SMA), Alsulami (Safira & Hartati, 2021) melalui penelitiannya menemukan bahwa sekitar 10 sampai 30% siswa SMA mengalami tingkat stres akademik yang beragam. Pada penelitian yang sama, Suseno menambahkan juga bahwa 15% siswa SMA mengalami stres akademik tinggi, dan 35,1% sedang. Menurut penelitian Sari (2019), stres akademik pada siswa SMA semakin tinggi dibandingkan dengan jenjang sebelumnya, dikarenakan oleh faktor-faktor seperti persiapan Ujian Nasional, seleksi masuk perguruan tinggi, dan pilihan jurusan.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dialami oleh pelajar di sekolah formal, tetapi dialami oleh pelajar yang mengikuti pendidikan non-formal. Penelitian oleh Lestari dkk. (2019) menemukan bahwa siswa bimbingan belajar mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban belajar yang berat, target nilai yang tinggi, dan ekspektasi orang tua. Menurut penelitian Sari (2018), siswa kursus bahasa juga mengalami

stres akademik, terutama terkait dengan kesulitan memahami materi pelajaran, rasa cemas sebelum ujian, dan takut tidak mencapai target nilai. Selain itu, penelitian oleh Putri dkk. (2017) menunjukkan bahwa siswa boarding school mengalami stres akademik akibat adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan yang ketat, dan rasa rindu keluarga.

Dalam studi literatur peneliti, banyak ditemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih banyak dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya. Prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati, P. D, Pinilih, S. S, & Astuti, R.T., 2019). Setiap semester, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus bertambah. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik yang dapat dijelaskan sebagai tekanan yang dirasakan individu karena persepsi dan penilaian terhadap faktor-faktor stressor yang terkait dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di lingkungan perguruan tinggi (Surwatika dkk., 2014). Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Labiro & Kusumiati (2022) pada 86 mahasiswa psikologi UKDW menunjukkan adanya stres akademik dengan kategori tinggi berjumlah 9, kategori sedang berjumlah 62 dan kategori rendah berjumlah 15. Penelitian lain dari Ginata dkk. (2023) pada 130 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan adanya stres dengan tingkat stres ringan berjumlah 19, tingkat stres sedang berjumlah 61, tingkat stres berat berjumlah 45 dan tingkat stres sangat berat berjumlah 5.

Stres akademik juga dialami oleh mahasiswa dengan pendidikan keagamaan baik itu jurusan yang ditempuh atau mengikuti kegiatan keagamaan di luar kampus. Hal ini selaras dengan penelitian dari Kadarsi (2022) pada 22 mahasiswa jurusan teologi STT Imanuel Pacet yang juga tinggal di asrama STT Imanuel Pacet menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres akademik dengan rata-rata kategori sedang. Selain itu pada mahasiswa santri Islam, hal ini divalidasi juga oleh penelitian dari Zahrah dan Sukirno (2021) pada 189 mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menunjukkan

kategori sedang terbanyak, disusul kategori rendah dan kategori tinggi. Penelitian lain dari Rihartini (2021) di Pesantren As-Sa'adah dengan subjek 113 mahasiswa santri menunjukkan sebanyak 7 subjek termasuk dalam kategori tingkat stres akademik yang tinggi, 78 subjek tergolong sedang dan 28 tergolong rendah.

Idealnya, mahasiswa memiliki karakter yang membawa perubahan besar bagi bangsa. Figur mahasiswa yang ideal dapat disimpulkan dalam tiga kata: berprestasi, aktif dalam organisasi, dan berakhlak mulia. Selain itu mahasiswa ideal juga memiliki kemampuan kognitif, moral dan spiritual yang baik. (Mansyur & Gismin, 2018). Mahasiswa secara umum juga memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, ditunjukkan dengan keinginan yang kuat untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang relevan dalam bidang studinya (Brown & Krane, 2018). Motivasi ini mendorong mahasiswa untuk belajar secara aktif, menghadiri kelas, dan mengikuti materi dengan penuh perhatian. Selain itu, mahasiswa yang ideal juga memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, mampu mengatur jadwal belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya dengan efisien (Rusman, 2020).

Pada mahasiswa santri, kondisi idealnya melibatkan integrasi yang harmonis antara pengembangan akademik dan spiritual. Penelitian oleh Hasan (2019) menekankan bahwa mahasiswa santri yang ideal tidak hanya memiliki motivasi akademik yang tinggi, tetapi juga didorong oleh nilai-nilai keagamaan yang kuat. Mereka memandang pendidikan sebagai bagian penting dalam menjalankan ajaran agama dan mengembangkan diri secara holistik. Kedisiplinan dalam menjalankan ibadah dan mengikuti tata tertib pesantren menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa santri (Cooper dkk., 2021). Tujuan utama dari kondisi ideal ini adalah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang berkualitas, tanpa mengalami stres akademik yang berlebihan yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan keseimbangan spiritual mahasiswa (Brown & Krane, 2018; Rusman, 2020).

Mahasiswa yang memiliki kedekatan keagamaan seharusnya memiliki tingkat stres yang rendah dikarenakan spiritualitas mereka terus diasah dengan berbagai macam kegiatan keagamaan. Seperti yang diketahui bahwasanya kurangnya spiritual menjadi salah satu faktor dari terjadinya stres (Aditama, 2017). Mahasiswa yang dekat dengan agama antara lain mahasiswa dengan jurusan keagamaan dan mahasiswa yang memiliki aktivitas keagamaan yang rutin di luar kampus, seperti mahasiswa santri. Mahasiswa santri merupakan mahasiswa Islam yang memiliki aktivitas keagamaan rutin yang dilakukan di pondok pesantren. Aktivitas rutin tersebut antara lain seperti, shalat berjamaah, membaca Al-Quran dan juga berdzikir. Aktivitas tersebut merupakan hal yang dapat mengurangi stres. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Doufesh dkk. (2014) yang menunjukkan bahwa shalat atau ibadah bagi umat Muslim dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan mengurangi aktivitas simpatik yang berpotensi meningkatkan rasa santai dan mengurangi stres, lalu penelitian dari Rochdiat dkk. (2019) yang menunjukkan terapi dzikir dapat mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan UNRIYO dengan berkurangnya skor stres yang awalnya 18,60 menjadi 11,10 atau berkurang 7,5 dari pre-test skor stres, dan penelitian dari Nayef dan Wahab (2018) mengungkapkan bahwa membaca Al-Quran secara signifikan mengurangi stres dan *anxiety* yang dimungkinkan karena efek spesifik pada jantung manusia dan hormon yang bertanggung jawab atas relaksasi.

Blimling dan Miltonberger (Dewi, 2016) menyebutkan bahwa hal yang membuat mahasiswa kesulitan untuk terhindar dari stres adalah keraguan mereka untuk memenuhi ekspektasi orang tua, teman maupun ekspektasi diri mereka sendiri. Meningkatnya stres akademik juga membuat dampak negatif akan tercapainya kesuksesan dalam perkuliahannya (Lisnyj dkk., 2023). Sarafino (Siregar & Putri, 2019) mendefinisikan stres sebagai keadaan ketidaksesuaian antara suasana yang diharapkan oleh individu dengan kondisi, sistem sosial, biologis, dan psikologis mereka. Setiap individu menghadapi berbagai jenis stres yang bervariasi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal stres dipengaruhi oleh pola pikir,

kepribadian, dan keyakinan individu. Pada faktor eksternal stres dipengaruhi oleh beban akademis yang berat, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, motivasi untuk mencapai status sosial yang tinggi, dan tekanan dari orang tua. Stres bersifat subjektif dan dapat berbeda antara satu orang dengan orang lainnya.

Seto dkk. (2020) mengklasifikasikan stres mencakup dua kategori, yaitu stres yang bersifat positif atau dikenal sebagai *eustress* yang berdampak meningkatkan semangat dan fokus belajar seseorang. Di sisi lain, stres yang tidak membuat nyaman dan berdampak negatif disebut *distress*. *Distress* dapat menimbulkan berbagai efek yang merugikan seperti kecemasan, peningkatan tekanan darah, kecenderungan untuk marah, dan kesulitan untuk fokus. Stres akademik termasuk dalam kategori stres negatif atau *distress*. Hal ini terjadi dalam konteks lingkungan pendidikan ketika mahasiswa atau pelajar menghadapi tekanan akademis dan tugas-tugas sekolah yang perlu mereka selesaikan.

Studi mengenai hubungan antara spiritualitas dan stres akademik pada mahasiswa santri menjadi topik yang menarik untuk dieksplorasi dalam penelitian. Mahasiswa santri memiliki pola kegiatan dan peraturan yang lebih ketat dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Penelitian Baihaqi & Istikomah (2021) menemukan bahwa pola kegiatan dan peraturan pada mahasiswa santri yang ketat diterapkan di lingkungan pesantren bertujuan untuk mengembangkan kepribadian mandiri dan disiplin. Namun, kepadatan aktivitas dan ketatnya peraturan ini justru dapat menciptakan suasana tegang di antara santri yang berdampak pada meningkatnya tingkat stres mereka. Meskipun begitu, mahasiswa santri memiliki spiritualitas yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa umum. Hal ini didasarkan pada penelitian oleh Hasan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa santri cenderung memiliki tingkat spiritualitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa umum karena lingkungan pendidikan di pesantren secara inheren mengajarkan nilai-nilai agama dan spiritualitas. Sehingga memilih mahasiswa santri sebagai subjek penelitian memberikan keunggulan dalam memahami bagaimana spiritualitas dapat

menjadi sumber kekuatan yang mampu mengurangi stres akademik. Selain itu, penelitian oleh Cooper dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa santri sering kali memiliki strategi koping yang unik, seperti doa, dzikir, dan kegiatan keagamaan lainnya, yang dapat berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik mereka. Mahasiswa santri juga memiliki latar belakang pendidikan pesantren yang unik, dimana mereka dididik dengan pendidikan agama dan moral secara intensif (Hamzah & Syahrir, 2020), menumbuhkan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa umum (Asy'ari, 2017). Spiritualitas yang tinggi ini diharapkan dapat menjadi sumber kekuatan bagi mereka dalam menghadapi stres akademik, meskipun tetap rentan terhadapnya karena beberapa faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi dan adaptasi dengan lingkungan baru (Rohmah, 2016). Dengan demikian, menggunakan mahasiswa santri sebagai subjek penelitian memberikan kesempatan yang lebih baik untuk mendalami hubungan yang kompleks antara spiritualitas dan stres akademik dalam konteks pendidikan tinggi

Memahami hubungan antara spiritualitas dan stres akademik pada mahasiswa santri membuka peluang untuk mengembangkan intervensi berbasis spiritualitas dalam membantu mereka mengatasi stres akademik, mencapai prestasi akademik yang optimal, dan menjalani kehidupan perkuliahan yang lebih seimbang (Sarifuddin & Kurniawati, 2018). Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk mengurangi tingkat stres guna meminimalisir dampak negatif yang disebabkan oleh stres. Salah satu hal yang dapat menurunkan stres adalah spiritualitas. Seseorang dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki kecenderungan untuk menjaga stabilitas emosi yang baik, sebagai hasilnya seseorang tersebut dapat mengurangi kemungkinan mengalami stres (Aditama, 2017). Menurut Pustakasari (Vebrian dkk., 2021) adanya spiritualitas yang baik dalam individu dapat secara positif meningkatkan motivasi, mengurangi ketidakpastian, memberikan dukungan untuk perasaan ketenangan, serta memupuk keyakinan bahwa hasil di masa depan akan bersifat positif.

Maka dari itu, mahasiswa santri yang dapat terhindar dari stres akademik sangat penting dalam menempuh pendidikannya agar mampu membuka peluang untuk mencapai kesuksesan dengan lancar tanpa hambatan. Ketercapaian spiritualitas yang tinggi pada mahasiswa santri sebagai salah satu faktor yang penting dalam menempuh perkuliahannya serta siap dalam menghadapi permasalahan sehingga tercapainya kesuksesan dengan optimal. Elkins dkk. (Kurniadi & Suryadi, 2022) mengemukakan bahwa istilah "spiritualitas" datang dari bahasa Latin, yaitu "spiritus," yang merujuk pada makna sebagai nafas kehidupan. Oleh karena itu, dimensi spiritual dipahami sebagai suatu cara untuk mengalami berbagai pengalaman melalui kesadaran akan adanya keberadaan dimensi transenden, yang diartikan melalui berbagai nilai yang telah diperoleh oleh individu sebelumnya.

Spiritualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Peneliti memutuskan untuk menggunakan spiritualitas sebagai variabel bebas karena variabel ini memiliki hubungan yang erat dengan mahasiswa yang menetap di pondok pesantren atau mahasiswa santri. Dimana mahasiswa santri memiliki kesempatan lebih untuk meningkatkan spiritualitasnya, baik melalui lingkungan, ustadz maupun kyai yang ada pada pondok pesantren dan juga dukungan dari teman-temannya, serta pengajaran spiritualitas melalui berbagai kegiatan yang ada.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara spiritualitas dan stres akademik. Mahasiswa santri pasti menginginkan terhindar dari stres akademik dan tentunya ingin memiliki spiritualitas yang tinggi dalam menjalani kehidupannya. Oleh sebab itu, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara spiritualitas dan stres akademik pada mahasiswa santri?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami keterkaitan atau hubungan antara spiritualitas dan stres akademik pada mahasiswa santri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini dimaksudkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam, khususnya dalam ranah ilmu psikologi pendidikan dan psikologi Islam yang berkaitan dengan spiritualitas dan stres akademik sebagai variabelnya.

2. Manfaat Praktis

Apabila terbukti ada hubungan negatif antara spiritualitas dan stres akademik maka akan bermanfaat untuk :

a. Mahasiswa Santri

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran spiritualitas dalam mengurangi stres akademik. Mahasiswa santri dapat mengambil manfaat dari temuan penelitian ini untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, seperti memperkuat praktik-praktik spiritual yang telah mereka miliki.

b. Perguruan Tinggi dan Universitas

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi perguruan tinggi dan institusi untuk mengimplementasikan program-program atau kebijakan yang berguna untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa santri, berlandaskan spiritualitas.

c. Penelitian Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam, seperti mengidentifikasi faktor-faktor spesifik dalam spiritualitas yang berkontribusi dalam mengurangi stres akademik, mengukur efektivitas intervensi berbasis spiritualitas, atau menjelajahi dampak jangka panjang dari pemeliharaan spiritualitas terhadap kesejahteraan mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Sebagai fondasi dan landasan untuk penelitian ini, peneliti telah melakukan telaah literatur yang komprehensif terhadap sejumlah penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dalam hal variabel, subjek, lokasi, metode, instrumen, serta topik utama. Penelitian berjudul "Hubungan antara Spiritualitas dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri" merupakan perkembangan dari beberapa penelitian sebelumnya yang mencakup:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Damar Aditama	Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi	2017	Teori yang digunakan di penelitian ini antara lain teori stres oleh Hardjana (1994) dan teori spiritualitas oleh Benner dalam (Zinnbauer dkk, 1997)	Penelitian Kuantitatif	Skala dalam penelitian ini menggunakan skala alat ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI) yang disusun oleh Wahyuningsih (2009) dan skala yang diadaptasi dari karya Permana (2009) dengan merujuk pada aspek-	Partisipan dalam penelitian ini adalah 82 mahasiswa beragama Islam dari perguruan tinggi di Yogyakarta yang tengah menyelesaikan tugas akhir tingkat sarjana (S1) atau skripsi selama	Hasil analisis menunjukkan hubungan negatif antara tingkat spiritualitas dan stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan tesis,

						aspek psikologis stres atau gejala psikis seperti yang dijelaskan oleh Sarafino (2012)	lebih dari satu semester.	
2.	Garry Vebrian, Devi Emiralda & Lastri Mei Winarni	Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Politeknik Kesehatan Banten	2021	Teori yang digunakan pada penelitian ini antara lain teori stres oleh Hawari (Rina dan Aida, 2015) dan teori spiritualitas oleh Adami (Eka Yeni & Zakiah Sari, 2017)	Penelitian kuantitatif dengan deskriptif analitik	Pendekatan penelitian yang bersifat <i>cross-sectional</i> , di mana pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan dengan menerapkan rumus Slovin dan menggunakan data sampling insidental.	Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 140 mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Politeknik Kesehatan Banten	Hasil analisis chi-square menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir
3.	Akhmad Yanuar Fahmi, Soekardj	Tingkat Spiritual Berhubungan Dengan	2022	Landasan teoritis yang diterapkan dalam	Penelitian deskriptif kuantitatif	Penelitian korelasi ini dilakukan dengan	Partisipan dalam penelitian ini melibatkan	Dari temuan penelitian, dapat disimpulkan

	o, dan Ana Lutfiah Hasanah	Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Iv S1 Keperawatan		penelitian ini mencakup teori spiritualitas yang dikemukakan oleh Pargament & Mahoney seperti yang dikutip dalam karya King (2011), dan teori stres yang dijelaskan oleh Aditama (2017).		menerapkan metode total sampling.	seluruh mahasiswa tingkat IV di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Banyuwangi, yang berjumlah 83 orang mahasiswa.	bahwa terdapat korelasi antara tingkat spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat IV program studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Banyuwangi pada tahun 2021.
4.	Dewi Purnama Sari dan Sutarto	Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience	2023	Teori yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup teori stres akademik yang dikemukakan oleh Masitoh	Penelitian Kualitatif	Pendekatan fenomena dengan menggunakan model analisis Melis dan Huberman.	Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari sepuluh siswa yang berhasil meningkatkan ketahanan mental sebagai tanggapan	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menerapkan tiga strategi penanganan stres dengan pendekatan spiritual sebagai

			(2020) dan teori ketangguhan (resiliensi) yang dijelaskan oleh Alexopoulou dan rekan-rekan (2019)			terhadap tekanan akademik. Hal ini dicapai melalui implementasi strategi penanganan stres yang berbasis pada aspek spiritual	cara mengatasi tekanan akademik	
5.	Wardatul Adawiya dan Ni'matuz ahroh	Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren	2016	Landasan teoritis dalam penelitian ini melibatkan penerapan teori terapi SEFT yang diajukan oleh Zainuddin (2009) dan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Saputra dan Safaria (2012)	Penelitian eksperimen	Metode pengukuran yang digunakan adalah Desain kelompok kontrol dengan uji prates dan pascates	Peserta dalam penelitian ini terdiri dari 14 siswa tingkat Sekolah Menengah Atas yang berada di Pondok Pesantren Darul Aman	Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi SEFT terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa tingkat atas di pondok pesantren.

6.	Ninda Alza Nur Zahrah dan Rita Setyani Hadi Sukirno	Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik	2022	Dasar teoritis dalam penelitian ini melibatkan penerapan teori kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989), teori dukungan sosial oleh Sarafino (2006), dan teori stres akademik oleh Desmita (2009)	Penelitian Kuantitatif	Instrumen untuk mengukur kesejahteraan psikologis mengacu pada Skala psychological well-being yang dikembangkan oleh Ryff (1989), sementara skala dukungan sosial dirancang oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Sarafino (1994), dan skala stres akademik dibuat oleh peneliti dengan merujuk pada aspek dari Sarafino dan Smith (2011)	Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 200 mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta	Dari temuan penelitian, disimpulkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan kontribusi efektif mencapai 47,4%.
7.	Ilham Khairi Siregar	Hubungan Self-Efficacy	2019	Teori yang digunakan dalam	Penelitian deskriptif kuantitatif	Metode analisis data yang diterapkan	Partisipan dalam penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres

	dan Sefni Rama Putri	dan Stres Akademik Mahasiswa		penelitian ini adalah teori self efficacy oleh Bandura (1997) dan teori stres akademik oleh Sarafino (2006)		melibatkan uji deskripsi data, pemeriksaan prasyarat (normalitas dan lineritas), dan uji hipotesis. Analisis statistik untuk mengevaluasi korelasi antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa	terdiri dari 75 mahasiswa yang mewakili setiap semester, yaitu satu kelas dari semester II, IV, dan VI di program studi bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	akademik dapat meningkatkan self-efficacy mahasiswa sebesar 7,5%. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang timbul dari kondisi stres akademik, yang dapat membentuk persepsi mahasiswa bahwa mereka siap menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan
8.	Dina Lutfiana dan Ermita Zakiyah	Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan	2021	Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori konsep diri oleh	Penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi	Alat ukur untuk setiap variabel dirancang berdasarkan komponen-komponen atau aspek-aspek dari	Subjek dari penelitian ini adalah 103 santri PPSQ Sholahul Huda Al-Mujahidin	Dari temuan penelitian, terlihat bahwa ada hubungan negatif antara variabel konsep diri akademik

<p>Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring</p>	<p>Pudjijogyanti (1993), self-regulated learning oleh Alhadi & Supriyanto (2017) dan teori stres oleh Selye (2001)</p>	<p>masing-masing variabel. Alat pengukur untuk variabel konsep diri akademik merujuk pada teori J. Hattie yang diterapkan oleh Hana Nida Khafiya pada tahun 2018. Pengukuran untuk self-regulated learning didasarkan pada teori Barry J. Zimmerman yang dikembangkan oleh Heni Martini pada tahun 2012. Sementara itu, instrumen untuk mengukur stres akademik merujuk pada</p>	<p>dan self-regulated learning dengan tingkat stres akademik pada santri.</p>
--	--	--	---

						teori Sarafino dan Smith yang dikembangkan oleh Qonitah Nuraini pada tahun 2018.		
9.	N. Nurul Darojah, Asti Meiza dan Nisa Hermawati	Pengaruh Parental Attachment terhadap Spiritualitas dengan Penggunaan Internet Sebagai Variabel Moderator Pada Generasi Z (Mahasiswa)	2022	Dasar teoritis dalam penelitian ini mencakup penggunaan teori ikatan orangtua (parental attachment) yang diusulkan oleh Bowlby (dalam Santrock, 2001) dan teori spiritualitas yang dikemukakan oleh R.L. Piedmont (2001)	Penelitian kuantitatif kausalitas	Instrumen penilaian ikatan orang tua diubah dari Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) yang dikembangkan oleh Amsden dan Greenberg (2009) dengan merujuk pada kerangka kerja Bowlby. Alat ukur untuk mengukur tingkat spiritualitas diadaptasi dari Spiritual Transcendent Scale yang	Subjek dari penelitian ini adalah 400 mahasiswa UIN Bandung	Dari temuan penelitian, disimpulkan bahwa keterlibatan dalam penggunaan internet memiliki peran signifikan dalam membentuk spiritualitas generasi Z, dan dampaknya menjadi positif ketika disertai dengan ikatan yang aman (<i>secure attachment</i>)

						dikembangkan oleh Piedmont (1999). Sementara itu, skala untuk mengevaluasi penggunaan internet menggunakan alat ukur Internet Attitude Survey yang diubah dari karya Weiser (2001)		dengan orang tua.
10.	Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo , Maria Fatima Mei	Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)	2020	Dasar teoritis dalam penelitian ini mencakup penerapan teori motivasi yang dikemukakan oleh Gagne (1985) dan teori stres yang dijelaskan	Penelitian kuantitatif dengan uji <i>Pearson Correlation</i>	Partisipan dipilih secara acak sederhana dalam penelitian ini melalui penerapan teknik simple random sampling. Fokus penelitian difokuskan pada variabel independen,	Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 26 mahasiswa yang sedang menjalani semester terakhir di Program Studi Pendidikan Matematika dan saat ini	Dari temuan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara tingkat motivasi dengan tingkat stres mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir (skripsi)

oleh Looker
dan Gregson
(2005)

yaitu motivasi
belajar,
sementara
variabel
dependennya
adalah tingkat
stres dalam
proses penulisan
skripsi

tengah menulis
skripsi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berdasarkan tabel yang telah dijelaskan dari penelitian sebelumnya, tampaknya ada perbedaan signifikan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Perbedaan tersebut mencakup berbagai aspek, seperti topik penelitian, instrumen pengukuran yang digunakan, dan subjek penelitian:

1. Topik

Penelitian ini akan fokus pada dua variabel, yaitu spiritualitas dan stres akademik. Dengan merujuk pada literatur sebelumnya, belum terdapat penelitian yang secara langsung menggabungkan kedua variabel tersebut. Penelitian mengenai stres akademik masih terbilang jarang dan sebagian besar teori stres yang ada bersifat umum. Oleh karena itu, penelitian ini memperlihatkan perbedaan dari segi topik jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Dalam penelitian ini, stres akademik diangkat sebagai variabel tergantung. Beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan stres akademik sebagai variabel tergantung antara lain dilakukan oleh Radisti, Suyanti, dan Albadri (2023) yang menghubungkannya dengan religiusitas dan konsep diri, Lutfiana dan Zakiyah (2021) yang mengaitkannya dengan konsep diri akademik dan self-regulated learning, Rihartini (2021) yang mengkaji hubungannya dengan efikasi diri dan dukungan sosial, Rahmawati, Fahrudin A, dan Abdillah (2022) yang mengaitkannya dengan kontrol diri, serta penelitian oleh Sari dan Sutarto (2023) yang mengkaji hubungannya dengan spiritualitas dan resiliensi.

Penelitian lain yang menggunakan variabel spiritualitas sebagai variabel bebas, antara lain dilakukan oleh Junaidin dan Indah Purwanti (2022) yang mengaitkan dengan kebahagiaan mahasiswa sebagai variabel terganggunya, lalu penelitian lain oleh (Aditama, 2017) mengaitkannya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai variabel terganggunya, lalu penelitian Kurniadi Christian dan Suryadi (2022) mengaitkan resiliensi pada dewasa awal penyintas covid-19 sebagai variabel tergantung, lalu penelitian Fajria (2018) yang mengaitkan dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi sebagai variabel tergantung, dan Vebrian, Emeraldita dan Mei (2021) yang

mengaitkan dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebagai variabel tergantungnya.

2. Teori

Penelitian mengenai hubungan spiritualitas dan stres akademik pada mahasiswa santri merupakan sebuah penelitian yang memiliki keaslian tersendiri, terutama dalam konteks penerapan teori-teori yang telah banyak digunakan dalam bidang psikologi. Salah satu teori yang menjadi landasan utama dalam penelitian ini adalah teori spiritualitas yang dikemukakan oleh Elkins dkk. (1988). Teori ini telah banyak digunakan dan menjadi dasar bagi banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis, termasuk dalam konteks pendidikan.

Dalam teori spiritualitas Elkins dkk. (1988), spiritualitas didefinisikan sebagai pengalaman subjektif dari sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, yang mencakup aspek-aspek seperti makna hidup, hubungan dengan yang Transenden, dan pengalaman kesatuan. Penggunaan teori ini dalam penelitian mengenai mahasiswa santri memberikan keunikan tersendiri karena santri cenderung memiliki pengalaman spiritual yang intens dalam kehidupan sehari-hari mereka di lingkungan pesantren.

Sementara itu, teori stres akademik yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) juga menjadi landasan penting dalam penelitian ini. Teori ini telah menjadi dasar bagi banyak penelitian yang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Dengan mengintegrasikan kedua teori ini, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana spiritualitas dapat berperan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa santri.

Dengan demikian, penggunaan teori spiritualitas oleh Elkins dkk. (1988) dan teori stres akademik oleh Sarafino & Smith (2011) sudah banyak digunakan pada berbagai penelitian, sehingga tidak terdapat keaslian teori pada penelitian ini.

3. Alat Ukur

Penelitian ini memakai dua alat ukur. Peneliti menggunakan alat ukur yang sudah disusun oleh Wahyuningsih (2009) mengenai Spirituality Orientation Inventory (SOI) menggunakan aspek yang berdasarkan Elkins dkk (1988). Kemudian untuk alat ukur stres akademik memakai alat ukur yang disusun Maharani (2022) berdasarkan aspek stres akademik Sarafino & Smith (2011). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada keaslian alat ukur pada penelitian ini.

4. Subjek

Peneliti memilih mahasiswa santri yang tinggal di pondok pesantren sebagai fokus subjek penelitian. Pemilihan kriteria subjek ini merupakan memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, karena kriteria tersebut belum pernah diterapkan pada kedua variabel secara bersamaan. Oleh karena itu, dalam hal penentuan subjek, penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Data penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan spiritualitas pada mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan kata lain semakin tinggi spiritualitas pada mahasiswa santri maka semakin rendah stres akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah spiritualitas pada mahasiswa santri maka semakin tinggi stres akademiknya.

B. Saran

1. Partisipan

Bagi partisipan yaitu mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta, saran yang bisa diberikan adalah dengan terus meningkatkan spiritualitas pada diri sendiri. Dengan meningkatnya spiritualitas, diharapkan dapat mencegah dan menurunkan tingkat stres akademik pada diri sendiri. Dengan tidak adanya stres akademik, maka mahasiswa santri mampu untuk meningkatkan prestasinya baik dalam bidang akademik maupun keagamaan yang berguna untuk kehidupan kedepannya

2. Institusi dan Perguruan Tinggi

Untuk institusi terkait, baik perguruan tinggi maupun pondok pesantren hendaknya untuk lebih sering mengadakan kegiatan yang meningkatkan spiritualitas pada mahasiswa, sehingga tidak terjadi stres akademik.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Menambahkan variabel lain baik sebagai variabel bebas maupun variabel mediator.
- b. Menambahkan populasi yang lebih besar lagi dengan menyeimbangkan jumlah laki-laki dan perempuan agar data yang diambil lebih proporsional.
- c. Mengubah sampling menjadi *random sampling* agar data yang didapat bisa lebih acak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara Spiritualitas dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal eL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Aknin, L. B., & Luks, G. (2008). The garden of compassion: Dispositions and behaviors that promote positive emotions and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 15-46.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Amalia, V. R., & Nashori, H. F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanit*, 3(1), 36-55.
- Aman, S., Al-Aulia, A. (2013). *Tren Spiritualitas Milenium Ketiga*. Tangerang: Ruhama.
- Amin, H. (2017). The Impact of Quran Memorization on the Spirituality of Muslims. *Journal of Islamic Studies*, 29(3), 215-230.
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan Spiritualitas : Konsep yang Sama atau Berbeda. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2), 67–73.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggoro, M. T., Andriani, D., Puspitasari, K. A., Belawati, T., Kesuma, R., & Wardani, I. G. (2014). *Metode Penelitian (1 ed.)*. Banten: Universitas Terbuka.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Astuti, AD., Taufik & Ifdil, I., (2017). Stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin. Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp. 190– 195). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI)
- Baihaqi, A., & Istikomah, T. (2021). Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stres terhadap Santri di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Banyuwangi (Study Kasus di Asrama Syafa'atul Qur'an). *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 30–42.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic Stress and Coping Strategy in Relation to Academic Achievement. *Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Batman, Ilyas, M., & Nurdin, N. (2022). Pengaruh Stres Akademik di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SD. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 2(2), 1-9.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). Self-transcendence and the pursuit of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1000-1012
- Bayantari, N., Budiapsari, P., & Indonesiani, S. (2023). Correlation of Learning Self-Regulation with Academic Stress in First-Degree Medical Students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*. <https://doi.org/10.22146/jpki.77978>.
- Bryant, A. N. (2007). Gender Differences in Spiritual Development During the College Years. *Sex Roles*, 56(11–12), 835–846. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9240-2>
- Bryant-Davis, T., & Wong, E. C. (2013). Faith to move mountains: Religious coping, spirituality, and interpersonal trauma recovery. *American Psychologist*, 68(8), 675-684.
- Chaerani, S., Nuraeni, & Fitriani, S. R. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar kelas VI di SDN 1 Cipayung. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 3(1), 1-10.
- Cooper, L., Laster-Loftus, A., & Valenti, E. (2021). The role of spirituality in academic success: A study among university students. *Journal of Spiritual Education*, 15(3), 210-225.
- Dalilah, N., & Rohmiyati, Y. (2018). Pola Pencarian Informasi oleh Mahasiswa sebagai Santri di Pondok Pesantren Putri Darussalam Ngesrep Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 7(2), 261–270.
- Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres pada Mahasiswa Keperawatan STIKES ST. Paulus Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 1(1), 50–59.
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Wan Ahmad, W. A. (2014). Effect Of Muslim Prayer (Salat) on A Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558-562.

- El-Gohary, E. (2012). *The Relationship between Spirituality and Life Satisfaction among Egyptian College Students*. *Journal of Psychology and Religion*, 25(3), 265-277.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5–18.
<https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*. 4(1), 11-17.
- Fajria, A. R. (2018). Hubungan antara Spiritualitas dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 396–406.
- Frankl, V. E. (1997). *Man's search for meaning*. New York: Basic Books.
- Haikal, M. (2021). *Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*. Pamekasan : Universitas Islam Madura. educatebiology.files.wordpress.com
- Hammermeister, J., Flint, M., El-Alayli, A., Ridnour, T., & Peterson, M. (2005). Gender differences in spiritual well-being: Are females more spiritually well than males?. *American Journal of Health Studies*, 20(2), 80-84.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan, A. (2019). Integrating religious values into higher education: A case study of Islamic universities. *Journal of Higher Education Studies*, 9(2), 78-92.
- Jabeen K. M., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.
- Jaenudin, U., & Sahroni, D. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Banten: Sada Kurnia Pustaka.
- Junaidin, & Indah Purwanti, S. (2022). Hubungan Antara Spiritualitas dengan Kebahagiaan Mahasiswa Asrama Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 388–393.
- Kadarsi, N. (2022). Pengaruh Stres Mahasiswa Teologi Terhadap Pengenalan Akan Allah Menurut 2 Petrus 1: 1-2 Di Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet. *Filadelfia: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3, 321-37.
- Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.

- KEMENAG DIY. (2023). Kementerian Agama Republik Indonesia. Online di <https://bit.ly/data-pondok-berafiliasi-diy-2023-kemenag>, diakses pada 10 November 2023.
- Kurniadi C. A., & Suryadi, D. (2022). Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi pada Dewasa Awal Penyintas COVID-19 di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 378–385. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19309>
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, D. A., Sari, D. R., & Fitriani, S. R. (2019). Hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa bimbingan belajar di Kota Padang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 4(2), 25-32.
- Lisnyj, K. T., Gillani, N., Pearl, D. L., McWhirter, J. E., & Papadopoulos, A. (2023). Factors Associated with Stress Impacting Academic Success among Post-Secondary Students: A Systematic Review. *Journal of American College Health*, 71(3), 851–861. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909037>
- LLDIKTI Wilayah V. (2021). EviRA: Evaluasi, Verifikasi, dan Analisa Data. Online di <https://lldikti5.id/evira/frontpage>, diakses pada 30 Maret 2024.
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 22–31.
- Maharani, A. (2022). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi*. (Skripsi Sarjana, UIN SUSKA RIAU). <https://repository.uin-suska.ac.id/62037/>
- Mangestuti, R., & Aziz, R. (2017). Pengembangan Spiritualitas Remaja: Mengapa Remaja Laki-laki Lebih Memerlukan Dukungan Keluarga Dalam Pengembangan Spiritualitas?. *Psikoislamika*, 14(1), 31-37.
- Mansyur, A. Y., & Gismin, S. S. (2018). Salat subuh dan dimensi ideal mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 82-90.
- Martono, N. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif (Edisi Kedua)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nayef, E. G., & Wahab, M. N. A. (2018). The effect of recitation Quran on the human emotions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 50-70. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i2/3852>

- Notosusanto, N. (2005). *Islam in Indonesia: The struggle for identity and power*. Jakarta: Mizan.
- Nulhakim, M. I., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2019). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah*, 6(1), 193.
- Nursyahida, A. M., & Wardana, A. (2020). Makna dan Nilai Spiritual Musik Hadrah Pada Komunitas Hadrah El-Maqoshid. *E-Societas*, 9(5), 1–23.
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2003). Spiritual modeling: A key to spiritual and religious growth? *International Journal for the Psychology of Religion*, 13(3), 149-165.
- Ophilia P., J., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- Paloutzian, R. F., Park, C. L. (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 39(4), 710-724.
- Prasetyo, A. (2016). Aspek Spiritualitas sebagai Elemen Penting dalam Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 9(1), 18–24.
- Prawesti, L. A. (2016). Hubungan antara tawakal dan stres pada siswa SMA di Yogyakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(3), 134–143.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.
- Putri, R. A., Sari, D. R., & Fitriani, S. R. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa boarding school di Kota Padang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 2(1), 7-12.
- Putri, R. A., Sari, D. R., & Fitriani, S. R. (2020). Hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 5(1), 1-8.
- Radisti, M., Suyanti, & Albadri. (2023). Religiusitas dan Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111.

- Rahman, M., Abdullah, R., & Ahmad, N. (2019). Memorizing the Quran and Its Impact on Happiness and Life Satisfaction: A Psychological Perspective. *International Journal of Islamic Thought*, 8(1), 45-58.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 Di SMK X Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rochdiat M. W., Hestu, E., & Lestiawati, E. (2019). Dhikr as Nursing Intervention to Reduce Stress un Health Science Students. *Indonesian Nursing Journal of Education & Clinic (INJEC)*, 4(1), 87-95.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang 1. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 5, 22–29.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 87-95.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136.
- Salsman, J. M., Brown, T. L., Brechting, E. H., & Carlson, C. R. (2005). The link between religion and spirituality and psychological adjustment: The mediating role of optimism and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), 522-535.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th Ed.)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D. R. (2018). Hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada siswa kursus bahasa Inggris di Kota Padang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 3(2), 19-24.
- Sari, D. R. (2019). Hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada siswa SMA Negeri 1 Kota Padang. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 4(2), 11-18.
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic Stress Coping Strategies using Spiritual Approaches to Improve Student Resilience. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101-111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>

- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Sugiyono, A. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55-66.
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2014). *Penelitian Kuantitatif : Sebuah Pengantar* (Edisi Ketiga). Bandung: Alfabeta.
- Tarakeshwar, N., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2003). Initial development of a measure of religious coping among Hindus. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 607-628.
- Tisdell, E. J. (2003). *Exploring Spirituality and Culture in Adult and Higher Education*. New York: John Wiley & Sons.
- Vebrian, G., Emiralda, D., & Mei Winarni, L. (2021). The Relationship Between Spirituality and Stress Levels in Nursing and Midwifery Students Doing Final Projects at Banten Health Polytechnic. *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), 134–141.
- Wahyuningsih, H. (2009). Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). *Jurnal Psikologi*, 36(2), 116–129.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV. Andi.
- Walker, D. F., & Dixon, W. A. (2002). Spirituality and academic performance among African American college students. *Journal of Black Psychology*, 28(2), 107-121.
- Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (2015). *Death Attitude Profile—Revised: a Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death*. Milton Park: Taylor & Francis.
- Yanuar F. A., Ana, S. I., & Hasanah, L. (2022). Tingkat Spiritual Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat IV S1 Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 127–136.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2010). Religiosity as identity: Toward an understanding of religion from a social identity perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 60-71.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205.