



SPIRITUALITAS DAN STRES MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Gani Apriningtyas Budiati, Nurul Sufi*

Progam Studi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jln Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

*nurulsufi354@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir dalam proses mengerjakan skripsi terkadang mengalami kesulitan. Semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat memunculkan berbagai reaksi salah satunya stres. Salah satu cara untuk menghadapi kesulitan saat mengerjakan skripsi adalah dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang merupakan spiritualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa ilmu keperawatan yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 85 responden dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) untuk pengukuran spiritual dan *Depression Anxiety Stress Scale 42* untuk pengukuran stres. Kedua instrumen ini telah baku sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Teknik analisa data menggunakan *Kendall-Tau*. Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil spiritualitas pada kategori spiritualitas tinggi sebanyak 71 orang (83,5%), dan stres pada mahasiswa dalam kategori normal sebanyak 45 orang (52,9%). Hasil uji statistik menunjukkan koefisien korelasi yaitu -0,236 dengan signifikansi 0,021. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel spiritualitas dengan stres pada mahasiswa ilmu keperawatan yang mengerjakan skripsi. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara variabel spiritualitas dengan stres pada mahasiswa ilmu keperawatan yang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: mahasiswa; spiritualitas; stres

SPIRITUALITY AND STRESS STUDENT WHO WORKING ON THESIS

ABSTRACT

Final year students in the process of working on a thesis sometimes experience difficulties. The higher the level of student difficulty in working on the thesis, it can lead to sharing reactions, one of which is stress. One way to deal with difficulties when working on a thesis is to get closer to God, which is spirituality. This study aims to determine the relationship between spirituality and stress in nursing students who are working on a thesis. This research is a type of quantitative descriptive research with a cross sectional approach. The sampling method used was simple random sampling as many as 85 people and already met the inclusion and exclusion criteria. The instrument used in this study was a questionnaire. The questionnaire consisted of the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) and Depression Anxiety Stress Scale 42. Both of these instruments have been standardized so that they can be used in research. The data analysis technique used Kendall-Tau. From the results of this study, the results of spirituality in the high spirituality category were 71 people (83.5%), and stress on students in the normal category was 45 people (52.9%). The results of statistical tests show the magnitude correlation coefficient is -0.236 with a significance of 0.021. This shows that there is a significant relationship between the spirituality variable and stress in nursing students working on thesis. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between spirituality variables and stress in nursing students working on thesis.

Keywords: student; spirituality; stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan menyusun karya ilmiah dari penelitian yang dilakukan. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam pemecahan masalah terhadap penelitian yang dilakukan, namun tidak sedikit mahasiswa dalam proses penyusunannya mengalami kesulitan. Adanya kesulitan saat melakukan penyusunan skripsi menimbulkan tekanan pada mahasiswa. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan skripsi, semakin tinggi tingkat kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dapat memunculkan berbagai reaksi salah satunya stres (Fahmi et al., 2022).

Stres menjadi masalah kesehatan mental nomor dua di tahun 2020 (Ghozali, 2018). Menurut WHO (2016), sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena dimensia. Di Indonesia, jumlah kasus gangguan jiwa terus bertambah karena adanya berbagai latar belakang dalam individu yang berdampak pada jangka panjang baik dinilai dari sisi kenegaraan maupun sosial (Indarwati, 2018).

Trihono (2013) menjelaskan bahwa di Indonesia gangguan mental emosional telah dialami oleh remaja berusia 15 tahun. Kasus lebih berat yaitu skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1. Penelitian (Sipayung, 2016) tentang coping stres yang berhubungan dengan mahasiswa, mendapatkan hasil bahwa terdapat 33 (62%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, dan 20 mahasiswa (38%) berada pada stres rendah. Apriawal (2012) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah spiritualitas.

Menurut Makiyah (2018) spiritualitas yang baik akan membuat individu memiliki harapan, menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan dimana hal hal tersebut merupakan faktor pembentuk resiliensi. Saat ini telah banyak berkembang metode spiritual yang dapat digunakan untuk mencegah stres. Terapi yang digunakan untuk menyembuhkan stres pun bermacam-macam.

Dewasa ini banyak berkembang terapi dengan prinsip Islami, seperti terapi zikir. (Niko, 2018) menjelaskan bahwa kondisi stres individu dapat diterapi dengan salat, zikir dan membaca Al-Quran. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran pada surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "Mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang" (Aditama, 2017). Berdasarkan pemaparan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan stres pada mahasiswa ilmu keperawatan.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ilmu keperawatan yang sedang menyusun skripsi angkatan 2017 sebanyak 106 responden dengan jumlah sampel 85 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Spiritualitas dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah Stres. Pengumpulan data dengan kuesioner dalam bentuk *google form*. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan *Kendall-Tau*. Pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari komite etik dengan nomor No.05.24/KEPK/SSG/III/2021.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden (n=85)

Variabel	Kategori	f	%
Usia	< 23 Tahun	76	89,4
	≥ 23 Tahun	9	10,6
Jenis kelamin	Perempuan	75	88,2
	Laki-laki	10	11,8
Lama mengerjakan skripsi	2 Semester	65	76,5
	1 Semester	20	23,5

Tabel 2
Spiritualitas pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi

Kategori	f	%
Tinggi	71	83,5
Sedang	14	16,5
Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa spiritualitas responden sebagian besar termasuk kategori tinggi yaitu sebanyak 71 responden (83,5%).

Tabel 3.
Stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi (n=85)

Kategori	f	%
Normal	45	52,9
Ringan	17	20,0
Sedang	19	22,4
Berat	4	4,7
Sangat berat	0	0

Tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dalam kategori normal sebanyak 45 orang (52,9%)

Tabel 4.
Tabulasi silang stress dengan spiritual pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi (n=85)

Spiritualitas	Tingkat Stres					Total	P value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Tinggi	40	16	14	1	0	71	0,021
Sedang	5	1	5	3	0	14	
Rendah	0	0	0	0	0	0	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *correlation coefficient* dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,021. Hal ini menjelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel spiritualitas dengan stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi. Dengan demikian semakin tinggi spiritualitas mahasiswa ilmu keperawatan yang mengerjakan skripsi maka stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi semakin rendah. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aditama, 2017) yang mendapatkan hasil (r) - 0,338 dan $p = 0,001$ ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas individu maka akan menyebabkan semakin rendah stress yang dialami mahasiswa. Penelitian oleh Graham, dkk dalam (Nahar, 2019) mengatakan bahwa individu perlu memiliki spiritualitas yang tinggi sebagai upaya resiliensi terhadap masalah yang dialami. Semakin tinggi spiritualitas individu maka resiliensinya terhadap masalah semakin besar. Hal tersebut berdampak pada kondisi stress yang dialami. Selain itu hasil penelitian Lubis (2021) menjelaskan bahwa stres terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi.

Menurut penelitian Sukron & Lestari, (2020) karakteristik spiritual terbagi atas mengandung komponen hubungan dengan Tuhan yang Maha Esa, diri sendiri, alam, dan orang lain. Mahasiswa yang memiliki tingkat spiritual tinggi juga memiliki hubungan dengan Tuhan yang Maha Esa. Pada tingkat spiritual sedang terdapat pada aspek hubungan dengan diri sendiri. Mahasiswa dengan kedekatan yang baik terhadap Tuhan akan semakin tegar dan resilien dalam menghadapi stress yang dialami. Spiritual kaitannya tidak hanya kepada orang yang sehat namun juga kepada orang yang sakit. Individu yang telah mengupayakan segala cara untuk mendapatkan tujuannya akan menyandarkan sesuatu kepada yang lebih besar yaitu Tuhan Yang Maha Esa dan melibatkan dimensi spiritual. Ketenangan dalam spiritualitas akan mempengaruhi individu dalam menyikapi stress yang dihadapi. Individu dengan spiritualitas tinggi akan memandang stress sebagai sesuatu yang positif. Namun demikian individu yang memiliki spiritualitas yang rendah akan lebih mudah stress dan memandang masalah secara negatif (Yusuf et al., 2016). Spiritual dan kecerdasan emosional juga memegang pengaruh dalam pengendalian stress individu. Individu yang memiliki spiritual yang baik didukung kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki tingkat stress yang rendah (Saleha et al., 2020).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel spiritualitas dengan stress pada mahasiswa ilmu keperawatan yang mengerjakan skripsi dilihat dari *correlation coefficient* sebesar -0,236 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,021, hal ini menunjukkan nilai *p value* $< 0,05$ maka H_a diterima (hipotesis diterima) dan H_0 ditolak (hipotesa ditolak).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2).
- Apriawal, J. (2012). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Empathy Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1).
- Fahmi, A. Y., Soekardjo, S., & Hasanah, A. L. (2022). Tingkat Spiritual Berhubungan dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat IV S1 Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1), 127–136.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 25, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang. *Cetakan Ke*, 9.
- Indarwati, I. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

- Lubis, N. H. (2021). *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Makiyah, S. N. N. (2018). Pentingnya Aspek Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa: A Literature Review. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2).
- Nahar, M. (2019). *Hubungan Spiritual Support dengan Kecemasan dan Adaptasi Spiritual Ibu Hamil*. Universitas Airlangga.
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Islamika*, 1(1).
- Saleha, N., Delfina, R., Nurlaili, N., Ardiansyah, F., & Nafratilova, M. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan spiritual sebagai faktor yang memengaruhi stres Perawat di masa pandemi Covid-19. *NURSCOPE J. Penelit. Dan Pemikir. Ilm. Keperawatan*, 6(2), 57.
- Sipayung, N. (2016). Coping Stres Penulis Skripsi. *Universitas Sanata Dharma*.
- Sukron, B., & Lestari, D. V. (2020). Pengaruh Karakteristik Spiritual Intelligence, Emotional Intelligence dan Tipe Kepribadian Terhadap Sikap Dosen Pasca Transformasi STAIN Jurai Siwo Metro Menjadi IAIN Metro. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 222–240.
- Trihono, Ms. (n.d.). *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2013. Badan Penelitian dan Pengemb A Nagan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2013 [cited 2019 Jul 1]*.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviansanti, F. (2016). Kebutuhan spiritual: konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan. In *Buku Referensi* (pp. 1–316). Mitra Wacana Media.

