

Peran Spiritual Well-Being terhadap Stres Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Nurindahsari Zahrani¹, Rita Markus Idulfilastr²

^{1,2} Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

e-mail: nurindahsari.705210218@stu.untar.ac.id¹, ritamarkus@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Spiritual well-being merupakan keadaan hidup sejahtera yang individu miliki, dilihat dari hubungan dengan diri sendiri, orang lain, atau dengan Tuhan. Individu yang telah mencapai kesejahteraan spiritual dapat membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kesejahteraan spiritual dalam mengurangi tekanan stres pada mahasiswa perguruan tinggi. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 79.1% mahasiswa mengalami stres sedang. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan selama menjalani masa studi di Perguruan Tinggi yang menyebabkan terjadinya stres. Dapat berbagai macam penyebab yang memicu mahasiswa stres, salah satunya adalah kurangnya spiritual well-being. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-experimental dengan teknik sampel convenience sampling. Partisipan pada penelitian ini melibatkan 359 mahasiswa perguruan tinggi dengan usia dewasa awal 18-25 tahun. Pengumpulan data menggunakan alat pengukuran the perceived stress scale (PSS) dan spiritual well-being scale (SWBS) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat koefisien korelasi (R) sebesar -0.391 dengan $p=0.001 < 0.05$. Hasil korelasi membuktikan bahwa antara variabel stres dengan spiritual well-being berhubungan negatif signifikan. Selanjutnya, terdapat pengaruh signifikan dan negatif antara spiritual well-being dan stres sebesar 15.3% dan 84.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa spiritual well-being memiliki peran terhadap stres pada mahasiswa Perguruan Tinggi.

Kata kunci: *Stres, Spiritual Well-Being, Mahasiswa Perguruan Tinggi*

Abstract

Spiritual well-being is a state of well-being that individuals have, seen from a relationship with themselves, others, or with God. Individuals who have achieved spiritual well-being can help a person face life's challenges more calmly. This study aimed to explore the role of spiritual well-being in reducing stress in tertiary students. The results showed that 79.1% of students experienced moderate stress. Students face many challenges during their studies at tertiary institutions that cause stress. There are various causes that trigger student stress, one of which is a lack of spiritual well-being. This study used a non-experimental quantitative method with a convenience sampling technique. Participants in this study involved 359 university students with an early adult age of 18-25 years. Data collection used questionnaires measuring the perceived stress scale (PSS) and spiritual well-being scale (SWBS) which had been tested for validity and reliability. The results showed that there was a correlation coefficient (R) of -0.391 with $p=0.001 < 0.05$. The correlation results prove that between spiritual well-being variables and stress are significantly negatively related. Furthermore, there is a significant and negative influence between spiritual well-being and stress of 15.3%. Therefore, it can be concluded that spiritual well-being has a role in stress in higher education students.

Keywords : *Stress, Spiritual Well-Being, College Student*

PENDAHULUAN

Setiap individu dapat merasakan stres sampai tingkat tertentu, namun cara setiap individu merespons stres berdampak besar pada kesehatan individu secara keseluruhan (World Health

Organization [WHO], 2023). Begitupun dengan setiap mahasiswa yang berada di tingkatan tahun berbeda memiliki tekanan dan masalah yang berbeda (Kusumadewi & Musabiq, 2018). Pada umumnya individu dewasa awal menjalani atau mengikuti pembelajaran di universitas (Kusumadewi & Musabiq, 2018). Masa dewasa awal tergolong kelompok usia 18-25 tahun (Arnett, 2000 dalam Arnett & Mitra, 2020; King, 2017). Terdapat survei Ipsos Global yang diikuti oleh 274 orang dewasa dari 31 negara termasuk Indonesia, menunjukkan bahwa 30% individu dewasa dari 31 negara di dunia mengalami stres (Muhammad, 2023). Hasil survei pada penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2017), menunjukkan dari 48 mahasiswa, 13.8% mengalami stres ringan, 29.7% mengalami stres sedang, dan 4.0% mengalami stres berat.

Terdapat faktor eksternal dan internal: (a) eksternal, menerima beban kuliah yang lebih besar dan mendapatkan nilai lebih rendah dari yang diharapkan; (b) internal, kurangnya kemampuan dalam menangani dan memahami masalah dengan baik (Ambarwati et al., 2017). Selain itu, mahasiswa melaporkan stres akademik sehari-hari seperti nilai dan kompetisi, rencana karir masa depan, beban keuangan, masalah pribadi dan terkait universitas, waktu dan keseimbangan hidup, serta pekerjaan dan hubungan (Alsulami et al., 2018; Burge, 2009; Govender et al., 2015; Lee et al., 2005 dalam Ekwonye et al., 2020). Adapun stres yang disebabkan oleh kurangnya tingkat spiritualitas atau kurangnya hubungan dengan Tuhan (Arfianto et al., 2023).

Tirtonegoro (2022), menjelaskan berbagai cara dalam mengatasi stres, salah satunya meningkatkan hubungan dengan Tuhan serta melibatkan Tuhan dalam berbagai hal, dapat mengurangi stres; cerita dan berdoa. Di tengah dunia yang semakin berkembang, spiritual dapat menginspirasi setiap individu untuk kembali mencari ketenangan dalam diri dan menciptakan nilai-nilai yang lebih bermakna (Wisnubrata, 2020). Individu yang mampu mengatur dirinya dalam memahami arti hidup serta membantu mencapai tujuan hidup, terutama dalam hal pengembangan aspek-aspek spiritual adalah Individu yang memiliki spiritual well-being (Ellison, 1983 dalam Sarkowi, 2022). Individu yang berada pada kondisi sejahtera secara spiritual telah mencapai spiritual well-being (Tumanggor & Dariyo, 2021). Spiritual well-being disebabkan oleh individu yang merasakan dan menghayati nilai-nilai yang berkaitan dengan hubungannya dengan Tuhan yang diyakini dalam kehidupannya (Tumanggor & Dariyo, 2021).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai hubungan antara spiritualitas dengan stres. Penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Apandi et al. (2023), terhadap 257 partisipan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan spiritualitas dan tingkat stres mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Adapun Arfianto et al. (2023), kepada 104 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kesejahteraan spiritualitas dan tingkat stres mahasiswa universitas ($p = 0.000$, $r = -0.392$).

Selanjutnya, Rena (2023) melakukan penelitian terhadap 225 mahasiswa kedokteran, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan negatif antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa ($r = -0.123$, $p = 0.00$ and $R^2 = 0.263$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Menurut Rahmadany et al. (2022), menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir penelitian mengenai stres dan spiritualitas berkembang cukup baik dalam berbagai aspek. Hasil dari penelitian ini adalah individu dengan tingkat spiritualitas yang kuat memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan mampu dalam menangani tantangan hidup lebih baik.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Yadav et al. (2017) terhadap 200 Mahasiswa teknik. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat hubungan antara spiritualitas dengan stres laki-laki dan perempuan. Yadav et al. (2017), menjelaskan bahwa perempuan lebih memiliki tingkat spiritual yang tinggi dibandingkan laki-laki dan laki-laki lebih menunjukkan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan perempuan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Radzi et al. (2014), terhadap 21 mahasiswa teknik, menunjukkan hasil hubungan negatif antara stres dengan religius dan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat level religius dan spiritual yang tinggi memiliki level stres yang lebih rendah.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, penelitian yang dilakukan oleh Apandi et al. (2023); Arfianto et al. (2023); Radzi et al. (2014); Rahmadany et al. (2022); Rena (2023); Yadav et al. (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara spiritualitas dan stres.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa spiritualitas memberikan dampak positif terhadap tingkat stres untuk mahasiswa.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara spiritualitas dan stres, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait peran spiritualitas terhadap stres pada mahasiswa di perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan pada penelitian sebelumnya belum menjelaskan peran lebih lanjut mengenai spiritual well-being terhadap stres. Selain itu, pada penelitian terdahulu masih banyak yang lebih mengacu kepada permasalahan spiritual yang lebih luas. Dalam hal ini, Peneliti ingin mengetahui bagaimana spiritual well-being berperan dalam mengurangi stres individu yang menghadapi tuntutan kehidupan perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Peran spiritual well-being terhadap stres pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi”.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut mengenai peran spiritual well-being terhadap stres pada mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai peran spiritual well-being terhadap stres khususnya bagi mahasiswa. dengan begitu mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko stres, serta kecemasan, dan depresi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat peran spiritual well-being terhadap stres pada mahasiswa di perguruan tinggi?”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang merupakan penelitian *non-experimental* karena tidak memberikan control perilaku terhadap partisipan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *cross-sectional* yang mengumpulkan data tanpa pengukuran berulang dari waktu ke waktu. Sampel pada penelitian ini sebanyak 359 yang merupakan 82 laki-laki dan 277 perempuan, mahasiswa perguruan tinggi. Pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan menggunakan cara *convenience sampling*. Teknik sampling ini digunakan untuk memilih responden yang paling mudah diakses atau tersedia (Creswell, 2018). Rentang usia partisipan adalah remaja akhir (18 – 21 tahun) dan dewasa awal (21 – 25 tahun). Selain itu, target partisipan juga merupakan mahasiswa aktif dan sedang menempuh minimal semester 2 dan maksimal semester 8. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disiapkan menggunakan *Google form*.

Pengukuran untuk variabel stres akan dilakukan menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* 10 butir (PSS-10) dengan 5 poin skala Likert yang dikembangkan oleh (Cohen & Williamson, 1988). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa dimensi *Perceived Helplessness Subscale* (PHS) α 0.904 dan *Perceived Self-Efficacy Subscale* (PSES) α 0.742. informasi lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas PSS-10

Dimensi	N	Contoh Butir	α
<i>Perceived Helplessness Subscale</i> (PHS)	6	Pernahkah Anda merasa kesal karena sesuatu terjadi di luar dugaan Anda?	0.904
<i>Perceived Self-Efficacy Subscale</i> (PSES)	4	Pernahkan Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?	0.742

Selanjutnya, untuk pengukuran variabel *Spiritual Well-Being* dilakukan pengukuran menggunakan alat ukur *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) dengan 6 poin skala Likert (Paloutzian & Ellison, 1991). SWBS terdiri dari 20 butir dan dua subskala yaitu *Religious Well-Being Scale* (RWBS) dan *Existential Well-Being Scale* (EWBS) (Paloutzian & Ellison, 1991). Hasil uji reliabilitas menunjukkan, dimensi RWBS memiliki α 0.830 dan 0.782 untuk dimensi EWBS. Hal ini menunjukkan bahwa kedua dimensi memberikan reliabilitas yang baik. Analisis data dijabarkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas SWBS-20

Dimensi	N	Contoh Butir	α
<i>Religious Well-Being Scale (RWBS)</i>	10	Saya tidak menemukan banyak kepuasan dalam doa pribadi dengan Tuhan.	0.830
<i>Exsistential Well-Being Scale (EWBS)</i>	10	Saya tidak tahu siapa saya, dari mana saya berasal, atau ke mana saya akan pergi.	0.782

Pengolahan data menggunakan SPSS versi 30 dengan analisis regresi, statistik deskriptif, dan analisis frekuensi. Reliabilitas dan normalitas variabel diuji. Uji regresi Pearson digunakan untuk mengukur korelasi, dengan analisis tambahan seperti independent sample t-test dan perhitungan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dibahas terlebih dahulu mengenai gambaran stres dari seluruh partisipan secara umum. *Preceived Stress Scale (PSS-10)* diukur menggunakan 5 poin skala likert (0-4). *Mean* hipotetik dari skala tersebut adalah 2.000. *Mean* empirik variabel *Preceived Stress (PS)* adalah 2.190 dengan standar deviasi 4.887. hal ini menunjukkan *mean* empirik lebih tinggi (2.190) daripada *mean* hipotetik (2.000). Selanjutnya, gambaran *spiritual well-being* dari seluruh partisipan secara umum. *Spiritual well-being (SWBS-20)* diukur menggunakan 6 poin skala likert (1-6). *Mean* hipotetik dari skala tersebut adalah 3.500. *Mean* empirik variabel *spiritual well-being (SWB)* adalah 4.661 dengan standar deviasi 11.907. hal ini menunjukkan *mean* empirik lebih tinggi (4.661) daripada *mean* hipotetik (3.500). Gambaran umum mengenai variabel PS dan SWB dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Data Variabel Penelitian

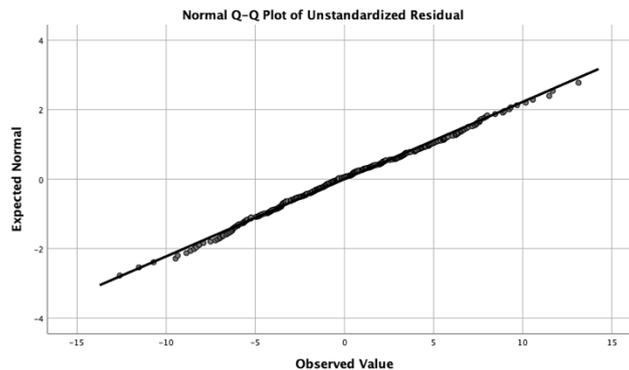
Variabel	<i>Mean</i> Hipotetik	<i>Mean</i> Empirik	N	Min.	Max.	Standar Deviasi
PS	2.000	2.190	359	9	37	4.887
SWB	3.500	4.661	359	45	119	11.907

Peneliti melakukan kategorisasi skor penelitian variabel PS dan SWB. Pengkategorian dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel 4 di bawah ini, bahwa dari 359 partisipan mayoritas partisipan sebesar 284 (79.1%) memiliki kategori stres sedang. Kemudian, diketahui juga bahwa mayoritas partisipan sebesar 248 (69.1%) memiliki kategori SWB tingkat sedang. Berdasarkan hal tersebut, berarti bahwa partisipan berada pada tingkat stres sedang, yang berarti stres dan tidak stres serta memiliki tingkat *spiritual well-being* dalam kategori sedang.

Tabel 4. Kategorisasi PSS dan SWBS

Variabel	Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
PS	Rendah	0 – 13	11	3.1
	Sedang	13 – 26	284	79.1
	Tinggi	27 – 40	64	17.8
SWB	Rendah	20 – 40	-	-
	Sedang	41 – 99	248	69.1
	Tinggi	100 – 120	111	30.9
Total			359	100.0

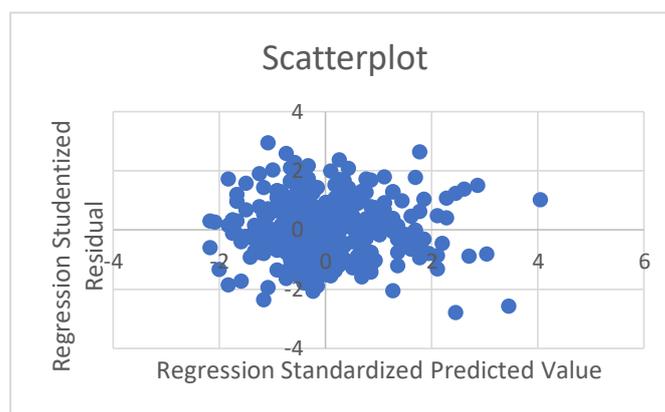
Langkah selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas residual antar variabel. Berdasarkan gambar yang menunjukkan grafik normal *Q-Q Plot of Unstandardized Residual* pada gambar di bawah ini, menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Selengkapnya dapat dilihat secara detail pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Q-Q Plot of Unstandardized Residual

Kemudian peneliti melakukan uji korelasi. Hasil uji korelasi variabel PS pada SWB menunjukkan Pearson's rho = -0.391 dengan $p=0.001$, dengan begitu antara variabel PS dengan SWB berhubungan negatif signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi variabel PS, maka semakin rendah variabel SWB dan sebaliknya. Uji korelasi juga dilakukan antara variabel PS dengan dimensi SWB yaitu, RWB dan EWB. Hubungan antara variabel PSS dengan RWB menunjukkan hasil Pearson's rho = -0.054 dengan $p= 0.306$. Kemudian hubungan antara variabel PS dengan EWB menunjukkan hasil Pearson's rho = -0.579 dengan $p= 0.001$. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa dimensi RWB terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan dengan PS. Hal ini menunjukkan bahwa semakin meningkatnya PS maka semakin rendah RWB dan sebaliknya. Sedangkan terdapat hubungan signifikan positif antara PS dengan EWB, yang berarti semakin tinggi PS maka semakin tinggi juga EWB dan sebaliknya.

Setelah melakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji linearitas untuk dapat melihat apakah model regresi menunjukkan adanya hubungan linear antara dua variabel. Setelah melakukan uji linearitas, hasil data dari hubungan linear antara PS dan SWB menunjukkan bahwa nilai $p\ value < 0.05$ yaitu 0.001. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data linear. Dalam upaya melihat apakah data penelitian ini terdapat variansi dalam model regresi. Peneliti melakukan uji heteroskedastisitas yang dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini. Hasil data menunjukkan bahwa tidak terdapat permasalahan heteroskedastisitas sehingga terpenuhinya model regresi. Gambaran data dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Scatterplot Heteroskedastisitas

Berdasarkan uji data linearitas yang menunjukkan data linear. Peneliti melakukan uji regresi sederhana terhadap variabel PS dan SWB. Berdasarkan hasil data, menunjukkan nilai $R\ Square$ sebesar 0.153 sehingga variabel PS berperan terhadap SWB sebesar 15.3% dan 84.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya serta standar error model sebesar 4.505. Kemudian, dapat

diketahui persamaan regresi linear $PS = 36.876 - 0.391 SWB$. Hal ini menunjukkan bahwa PS terbukti bergantung dari SWB. Semakin tinggi SWB maka, semakin rendah PS. Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 5 dan 6.

Tabel 5. Uji Regresi antara Variabel PS dan SWB

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.391 ^a	0.153	0.150	4.505

- a. Predictors: (Constant), SWB
 b. Dependent Variabel: PS

Tabel 6. Persamaan Regresi Linear Variabel PSS dan SWBS

	Unstandardized Coefficient B	Standardized Coefficient Beta	t	Sig.
(Constant)	36.876		19.626	0.001
SWB	-0.160	-0.391	-8.025	0.001

- a. Dependent Variabel: PS

Pada tahap terakhir peneliti melakukan uji beda variabel PS dan SWB berdasarkan jenis kelamin dan usia. Uji beda dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan karena nilai *p-value* < 0.05 yaitu 0.025. Sedangkan, hasil analisis variabel SWB menggunakan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan karena nilai *p-value* > 0.05 yaitu 0.901. Selanjutnya, uji beda variabel berdasarkan usia. Setelah dilakukan uji beda dapat diketahui bahwa pada variabel PS tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal karena *p-value* > 0.05 yaitu 0.789. Kemudian uji beda variabel SWB juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal karena nilai *p-value* < 0.05 yaitu 0.095. Data dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Beda Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Variabel	Kelompok Usia	N	Mean	P
PS	Laki-laki	82	19.80	0.025
	Perempuan	277	22.55	
SWB	Laki-laki	82	95.33	0.901
	Perempuan	277	92.59	
PS	Remaja Akhir	258	22.34	0.789
	Dewasa Awal	101	20.83	
SWB	Remaja Akhir	258	92.86	0.095
	Dewasa Awal	101	94.12	

Hipotesis yang telah diuji menunjukkan bahwa *Spiritual Well-Being* berperan signifikan negatif terhadap stres mahasiswa di Perguruan Tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apandi et al. (2023); Arfianto et al. (2023); Radzi et al. (2014); Rena (2023) yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa. Dengan ini berarti individu dengan tingkat spiritual yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah atau sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadany et al. (2022); Yadav et al. (2017), juga memberikan pernyataan yang sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu menyatakan bahwa spiritual yang rendah menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi atau sebaliknya.

Dengan terbuktinya bahwa *spiritual well-being* memiliki peranan terhadap tingkat stress mahasiswa. Hal ini berarti bahwa *spiritual well-being* dapat dijadikan sarana untuk pengelolaan stres. Hal ini diperkuat oleh pernyataan, bahwa kurangnya tingkat spiritualitas individu dapat menjadi salah satu faktor penyebab stres, kecemasan, dan depresi (Najafi et al., 2022). Adapun menurut Arfianto et al. (2023), stres juga dapat disebabkan oleh kurangnya tingkat spiritualitas atau kurangnya hubungan dengan Tuhan. Pada penelitian ini *spiritual well-being* memiliki peran sebesar 15.3% terhadap tingkat stres mahasiswa dan 84.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti lebih lanjut. Menurut Cohen et al. (2007), faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu, genetik dan psikologis, perbedaan setiap individu dalam kerentanan terhadap efek stres, kesehatan mental dan fisik, kondisi ekonomi, dan pengalaman traumatis. Selain itu, pengalaman kehilangan orang terkasih atau peristiwa bencana (Baum et al., 1993 dalam Cohen et al., 2007), kehidupan sosial, dan lingkungan kerja, (Kivimaki et al., 2006 dalam Cohen et al., 2007) juga dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stres.

Berdasarkan data demografis yang dilihat melalui jenis kelamin, menunjukkan bahwa stres memberikan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan ($0.025 < 0.05$). Perbedaan menunjukkan bahwa perempuan lebih memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sedangkan SWB tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua jenis kelamin. Hal ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yadav et al. (2017). Yadav et al. (2017), menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat spiritual antara perempuan dan laki-laki, karena perempuan lebih terbuka terhadap pemaknaan spiritual melalui pengalaman hidup. Selain itu, laki-laki lebih menunjukkan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan perempuan yang lebih mampu memaknai pengalaman hidup dalam keyakinan spiritual.

Selain itu, berdasarkan data demografi antara kelompok usia remaja dan dewasa awal. Variabel stres menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan terhadap kedua kelompok usia tersebut. Hasil analisis uji beda antara kedua kelompok usia terhadap SWB juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Kedua kelompok usia, baik remaja akhir dan dewasa awal merupakan periode transisi menuju dewasa yang disebut sebagai periode *emerging adulthood* (King, 2017; Papalia et al., 2009; Santrock, 2019). Periode dewasa awal memiliki karakteristik individu yang lebih mengeksplor diri, sedang mengalami kebingungan akan jenjang karir, pencarian identitas diri, dan memilih gaya hidup; melajang atau bersama pasangan (Santrock, 2019). Oleh karena itu, hal ini memungkinkan bahwa kedua kelompok usia yang sama-sama dalam periode *emerging adulthood* sedang melakukan eksplorasi diri mengenai pemaknaan spiritual untuk mencapai *spiritual well-being* dan cara pengelolaan stres yang baik. Sesuai dengan pernyataan Santrock (2019), bahwa pada tahap ini adalah tahap dimana terjadi peningkatan kecemasan, depresi, masalah, dan kekhawatiran besar terkait masa depan.

Dengan demikian, para mahasiswa disarankan untuk dapat mengembangkan pemahaman spiritual yang mendalam agar lebih siap menghadapi berbagai tekanan hidup selama masa kuliah. Ketika mereka mencapai kesejahteraan spiritual, mereka diharapkan akan menemukan motivasi, kedamaian, keberanian, ketekunan, serta harapan yang kuat dalam menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari 359 partisipan, hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa variabel stres memiliki peranan yang signifikan dan negatif terhadap *Spiritual Well-Being* (SWB) pada mahasiswa perguruan tinggi. Peranan negatif ini, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat SWB, semakin rendah stres yang dirasakan oleh mahasiswa perguruan tinggi.

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pemahaman mengenai peran *spiritual well-being* terhadap stres pada mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai peran *spiritual well-being* terhadap stres khususnya bagi mahasiswa. penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan temuan dengan mempertimbangkan berbagai variabel atau faktor lain yang mungkin relevan, namun belum dibahas dalam penelitian ini. Selain itu. Penelitian selanjutnya juga dapat mengadopsi metode penelitian yang berbeda untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Saran yang berkaitan dengan penelitian ini adalah, hasil penelitian ini dapat

digunakan untuk merancang program atau kegiatan yang dapat mendukung kesejahteraan spiritual mahasiswa di perguruan tinggi, seperti Seminar Pengelolaan Stres, atau kegiatan berbasis spiritual yaitu, Refleksi Diri: Mengenal Diri Lebih Dalam untuk Pertumbuhan Spiritual. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi stres dan tekanan selama masa studi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Apandi, F., Widuri, W., & Islamarida, R. (2023). Hubungan kesejahteraan spiritual dengan stres mahasiswa di masa pandemi covid-19. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.317>
- Arfianto, M. A., Haqqiyah, S. N., Widowati, S., & Ibad, M. R. (2023). Corelation of spiritual well-being and stress level in college students: A correlational study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1). <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.17914>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. <https://doi.org/doi:10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mix methods approaches* (5th ed.). SAGE Publication.
- Ekwonye, A. U., Sheikhomar, N., & Phung, V. (2020). Spirituality: A psychological resource for managing academic-related stressors. *Mental Health, Religion and Culture*, 23(9), 826–839. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1823951>
- King, L. A. (Laura A. (2017). *The science of psychology : An appreciative view* (4th ed.). McGraw Hill.
- Kusumadewi, I., & Musabiq, S. (2018). Relationship between religiosity and psychological distress among college students in Indonesia. *Advanced in Social Science, Education and Humanities Research*, 139.
- Muhammad, N. (2023, October 5). Kesehatan mental, masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan warga dunia 2023. *Databooks.Katadata.Co.Id*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>
- Najafi, K., Khoshab, H., Rahimi, N., & Jahanara, A. (2022). Relationship between spiritual health with stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100463>
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). *Manual for the spiritual well-being scale*. Nyack, NY: Life Advance, 9. <https://www.westmont.edu/psychology/raymond-paloutzian->
- Papalia, D., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Radzi, M. H., Ramly, L. Z., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious and spirituality coping USED by student in dealing with stres and anxiety. *International Journal of Asian Social Science*, 4(2), 2226–5139. <http://www.aessweb.com/journals/5007>
- Rahmadany, F. M., Munawaroh, S., Wiyono, N., & Hastami, Y. (2022). Spirituality and stress: Bibliometric analysis of the current state of the articles and perspective. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(2). <https://doi.org/10.53345/bimiki.v10i2.337>
- Rena, S. (2023). The relationship between spirituality and stress: A study of medical students at islamic universities in Jakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20(2), 181–194. <https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833>

- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (7th ed.). McGraw Hill.
- Sarkowi. (2022). Pengaruh spiritual well-being terhadap pendampingan belajar daring bagi ayah single parent. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(1). <https://doi.org/10.18860/jpai.v9i1>
- Tirtonegoro, S. (2022, October 28). Bagaimana cara mengatasi stres? *Kemendes.Co.Id*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1722/bagaimana-cara-mengatasi-stres
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Penerapan spiritual well-being dalam meningkatkan kesehatan mental. *Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara Ke-II (SERINA UNTAR II)*.
- Wisnubrata. (2020, March 30). Pentingnya kecerdasan spiritual untuk hidup yang lebih baik. *Kompas.Com*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/30/210735320/pentingnya-kecerdasan-spiritual-untuk-hidup-yang-lebih-bermakna>
- World Health Organization [WHO]. (2023, February 21). Stress. *WHO.Com*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Yadav, R., Khanna, A., & Singh, D. (2017). Exploration of relationship between stress and spirituality characteristics of male and female engineering students: A comprehensive study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 388–399. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0174-7>