

ABSTRAK

Desi Nurbaeti (1191040033), 2023: *Dampak Spiritualitas Terhadap Stres Akademik (Studi Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*

Dewasa ini banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres akibat permasalahan yang ada. Stres yang dialami mahasiswa akibat proses belajar mengajar disebut dengan stres akademik. Sangat disayangkan ketika seorang mahasiswa yang harusnya menimba ilmu di Universitas, namun dalam proses mendapatkan ilmu itu malah membuat stres yang sampai harus merenggut nyawanya. Berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan bahwa spiritualitas memiliki korelasi yang negatif dengan perilaku anti sosial, penulis berasumsi bahwa spiritualitas dapat memberikan dampak yang positif terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Stres akademik ini juga tidak dapat dihindari oleh mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang meskipun dari awal sudah diajarkan materi-materi bernilai spiritualitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana gambaran tingkat spiritualitas, tingkat stres akademik, serta bagaimana dampak yang diberikan spiritualitas terhadap stres akademik pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian asosiatif korelasi. Hal ini karena dalam penelitian yang dilakukan ingin mengetahui bagaimana dampak yang diberikan variabel X terhadap variabel Y. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menyebarkan angket kepada subjek penelitian, yaitu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 dengan populasi 176 orang dan sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 44 orang. Pengolahan data dalam penelitian ini dibantu dengan aplikasi *statistic SPSS IBM Ver 26 for Windows 11* dan *Microsoft Excel*. Dengan teknik analisis data Korelasi Rank Spearman.

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Tingkat spiritualitas pada mahasiswa TP Angkatan 2020 berada pada kategori tinggi, 2) Tingkat stres akademik pada mahasiswa TP Angkatan 2020 berada pada kategori rendah, 3) Spiritualitas memberikan dampak yang positif terhadap stres akademik. Pada penelitian ini memiliki nilai $r_{hitung} -0,450$. Nilai ini menunjukkan hubungan ini termasuk dalam kategori sedang, dan (-) menunjukkan jenis hubungan yang berbanding terbalik. Artinya apabila tingkat spiritualitas (X) menurun maka stres akademik (Y) mahasiswa akan meningkat, begitupun sebaliknya. Pada penelitian ini nilai determinasi koefisien menunjukkan spiritualitas memberikan dampak terhadap stres akademik mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sebesar 41.3 %, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lainnya, yang bukan merupakan bahasan dari penelitian ini sebesar 58.7%. Diharapkan mahasiswa tidak hanya mementingkan akademik saja tetapi juga harus memperhatikan keadaan psikologis selama menjalani masa perkuliahan.

Kata Kunci : Mahasiswa, Spiritualitas, Stres Akademik.