

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Banyak upaya yang bisa dilakukan untuk mewujudkan manusia yang unggul salah satunya melalui Pendidikan. Universitas merupakan lembaga pendidikan yang secara normatif bertanggung jawab dalam pembangunan sumber daya manusia.<sup>1</sup> Namun untuk dapat menjadi manusia yang unggul tentunya tidaklah mudah, banyak tantangan yang harus dilalui karena tidak ada orang yang bebas dari stres, terlepas dari seberapa istimewa, masuk akal, pintar, dan cerdasnya dia.<sup>2</sup> Setiap orang menghadapi permasalahan secara berbeda-beda dan tidak semua orang dapat melalui tantangan dalam hidup dengan baik. Ini dapat kita lihat maraknya kejadian bunuh diri yang terjadi khususnya yang terjadi di Indonesia justru bukan disebabkan faktor gangguan jiwa, melainkan disebabkan oleh adanya masalah sosial, baik permasalahan di ranah percintaan, pertemanan, keluarga, pekerjaan, atau pun perkuliahan.

Di kalangan dewasa salah satunya mahasiswa banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres akibat permasalahan yang ada. Akibatnya akan berujung pada hal-hal tragis seperti melarikan diri atau bahkan lebih parahnya lagi sampai melakukan bunuh diri. Menurut *American Psychological Association*, bunuh diri didefinisikan sebagai tindakan membunuh diri sendiri. Bunuh diri terus menjadi masalah global, diberitakan bahwa setiap tahunnya orang meninggal dunia sebanyak 800.000 yang disebabkan oleh bunuh diri. Bunuh diri di kalangan anak muda adalah salah satu masalah utama yang harus ditangani melalui tindakan pencegahan yang efektif dari kesehatan mental masyarakat.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Wildani Khoiri Oktavia et al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (2019): 142–149.

<sup>2</sup> Mary Chris A. Austria-Cruz, "Academic Stres and Coping Strategies of Filipino College Students in Private and Public Universities in Central Luzon," *International Journal of Advanced Engineering, Management and Science* 5, no. 11 (2019): 603–607.

<sup>3</sup> Zhi Ching Chai et al., "A Systematic Review on Suicide and Youth: Biological, Psychological, Social and Environmental Risk Factors," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12, no. 7 (2022).

Fenomena mahasiswa yang bunuh diri, atau mabuk-mabukan, berkelahi dan melakukan hal-hal kriminal lainnya, menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang menggunakan *coping* negatif sebagai cara untuk menyelesaikan masalahnya, di mana sebenarnya *coping* tersebut tidak efektif untuk dilakukan karena justru akan membawa dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>4</sup>

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. Padahal mahasiswa merupakan pemuda harapan bangsa yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap kemajuan bangsa ini.

Mahasiswa rentan terkena stres karena sifat transisi dan penyesuaian terhadap program atau kegiatan di perkuliahan. Penyebab dan tingkat stres setiap orang berbeda-beda. Stres disebabkan banyak faktor salah satunya faktor di bidang akademik, penelitian terdahulu menyebutkan bahwa, faktor lingkungan sebesar 20%, faktor interpersonal sebanyak 28%, dan stres akibat faktor akademik sebanyak 52%.<sup>5</sup> Studi terdahulu yang dilakukan peneliti kepada 25 mahasiswa menunjukkan bahwa 100% mahasiswa tersebut mengalami stres akademik dengan indikator, mahasiswa mengalami keadaan frustrasi, konflik, tekanan perubahan ataupun pemaksaan diri akibat beban akademik.<sup>6</sup>

Bagi mahasiswa stres akademik sudah menjadi suatu permasalahan yang sulit untuk dihindari dan terlalu kompleks untuk dihadapi. Sebagai mahasiswa sudah pasti banyak tuntutan yang harus dijalani baik itu berasal dari internal maupun eksternal.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Nandia Prasetyawati, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X Dan Y Di Surabaya," *Hubungan antara Spiritualitas dan Adversity Quotient pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya* 3, no. 1 (2019): 26–35.

<sup>5</sup> Abeer Saad Eswi, Sahar Radi, and Hanaa Youssri, "Stress/ Stressors as Perceived by Baccalaureate Saudi Nursing Students," *Middle East Journal of Scientific Research* 14, no. 2 (2013): 193–202.

<sup>6</sup> Arlia Fika Damayanti and Dora Samaria, "Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19," *Jkep* 6, no. 2 (2021): 184–209.

<sup>7</sup> Dony Darma Sagita, Daharnis Daharnis, and Syahniar Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 1, no. 2 (2017): 43.

Berdasarkan penelitian di tahun 2019 terhadap 166 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), yang disebar melalui Google formulir. Survei tersebut untuk meneliti mengenai apakah mahasiswa mengalami stres, serta bentuk stres apa yang dirasakan oleh mahasiswa, dari hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik sebanyak 56 orang dan menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh faktor ekonomi, keluarga, dan pertemanan.<sup>8</sup>

Kasus mahasiswa yang mengalami stres akademik pun terjadi pada seorang mahasiswi semester 5 fakultas Teknik Industri di kampus swasta di Yogyakarta. Ia ditemukan tewas di kamar kostnya, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY, pada Oktober 2021. Perempuan berinisial KAM (20) itu diduga bunuh diri akibat stres tugas kuliah. Berdasarkan keterangan sanak saudaranya, korban tidak memiliki permasalahan dengan orang lain sebelum kejadian ini. Hanya saja, korban yang merupakan mahasiswa fakultas Teknik Industri, sempat bercerita kepadanya bahwa ia tengah mengalami tekanan akibat tugas kuliah. Tugas kuliah terlalu banyak dan korban bercerita kepada kakaknya, bahwa korban stres soal tugas kuliah sehingga merasa berat. Korban juga bercerita bahwa ada dua mata kuliah yang dirasa berat.<sup>9</sup>

Masalah mengenai stres akademik dialami pula oleh tiga orang mahasiswa UNPAD yang sampai mengakibatkan terjadinya bunuh diri, tugas yang tak kunjung selesai, tuntutan sosial yang mengharuskan lulus tepat waktu, beban akademik, dan skripsi yang tak kunjung rampung hingga berakibat ancaman *drop gout* dari kampus menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa UNPAD ini bunuh diri.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Nur Laili Mufidah, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

<sup>9</sup> Fajrian, "Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi Di Yogya Bunuh Diri," *CNN Indonesia*, last modified 2021, accessed November 18, 2022, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>.

<sup>10</sup> Wisma Putra, "Tiga Mahasiswa Unpad Bunuh Diri, Psikiater Ungkap Penyebabnya," *Detiknews*, last modified 2019, accessed October 20, 2022, <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4463416/tiga-mahasiswa-unpad-bunuh-diri-psikiater-ungkap-penyebabnya>.

Stres akademik merupakan kumpulan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan seorang individu<sup>11</sup> menyebabkan rasa tidak nyaman, khawatir, cemas tertekan secara fisik dan emosional. Adapun stresor akademik pada mahasiswa di antaranya peningkatan beban kerja di kelas, nilai lebih rendah dari yang diharapkan, banyak kelas yang harus diulang, tuntutan untuk lulus dengan tepat waktu.<sup>12</sup>

Media banyak memberitakan mengenai mahasiswa yang meninggal dengan dugaan mereka melakukan bunuh diri akibat mengalami depresi dan keadaan mental yang tidak stabil, jika ditelusuri mahasiswa yang melakukan bunuh diri tersebut tidak memiliki kehidupan yang spiritual.<sup>13</sup> Berdasarkan hasil survei kepada mahasiswa semester 1 di Bandung yang diungkapkan oleh Teddy Hidayat selaku Dokter Spesialis Kedokteran Kejiwaan Indonesia dari banyaknya perguruan tinggi yang berada di Bandung, sekitar 30,5% mahasiswa mengalami gejala depresi, 20% berpikiran serius melakukan bunuh diri dan 6% telah melakukan percobaan bunuh diri.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, agama, keimanan, spiritualitas, dukungan sosial, dan motivasi diri menjadi faktor yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan bunuh diri. Penelitian lain menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki korelasi yang negatif dengan perilaku anti sosial.<sup>15</sup> Setiap orang tentunya memiliki spiritualitas yang berbeda serta pola pikir atau pemahaman yang berbeda dalam menyelesaikan masalah yang dialami.<sup>16</sup>

Tidak setiap individu yang terjebak dalam masalah yang tidak dapat diselesaikan hingga mengalami depresi berujung pada keputusan bunuh diri.

---

<sup>11</sup> Scott E. Wilks, "Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students," *Advances in Social Work* 9, no. 2 (2008): 106–125.

<sup>12</sup> Juvilyn G Buló and Marita G Sanchez, "Sources of Stress among College Stu-Dents," *CVCITC Research Journal* 1, no. 1 (2014): 17.

<sup>13</sup> Robert Schweitzer, John Mclean, And Michael Klayich, "Suicidal Ideation And Behaviours Among University Students In Australia," *Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry* 29, No. 3 (1995): 473–479.

<sup>14</sup> Dimas Adrinura Krisantyo et al., "Perancangan Aplikasi Mobile Apps Konsultasi Online Pusat" 8, no. 2 (2021): 48–59.

<sup>15</sup> Hepi Wahyuningsih, "Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory ( SOI )" 36, no. 2 (2009): 116–129.

<sup>16</sup> Dessi Christanti Grace Onyzha Krisnandita, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Individu Dewasa Awal" 4 (2022): 3362–3371.

Tentunya ada faktor yang mempengaruhi perbedaan respons setiap individu dalam menghadapi masalah. Salah satu faktor tersebut adalah tingkat spiritualitas seseorang. Dalam ilmu psikologi klinis spiritualitas memberikan dampak positif terhadap kemampuan mengontrol kecemasan, kesehatan mental, kepuasan dalam hidup, dan kebahagiaan.<sup>17</sup>

Di tengah perubahan zaman yang penuh dengan godaan dan ujian untuk menjauhkan manusia dari Tuhan dan nilai-nilai agama, kita memerlukan spiritualitas yang kokoh agar tidak tersesat ke jalan yang salah dan jatuh ke dalam sebuah keputusan yang menyesatkan.<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menjelaskan bahwa ajaran mengenai keagamaan dapat memberikan dampak yang besar dalam mencegah perilaku bunuh diri dan dapat melindungi baik itu wanita atau laki-laki dari keinginan bunuh diri.<sup>19</sup>

Agama memberikan banyak dampak positif yang berarti dalam kehidupan manusia, termasuk salah satunya memberikan dampak terhadap kesehatan. Gejala-gejala psikologis yang dialami oleh individu dalam kesehariannya dirasa erat kaitannya dengan nilai-nilai keagamaan. Sejumlah besar penduduk Amerika sekitar 20-40% mengatakan bahwa agama merupakan salah satu faktor penting yang membantu mereka mengatasi situasi hidup yang penuh stres.<sup>20</sup>

Manusia akan lari kepada agama karena rasa ketidakpercayaannya menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Dapat disimpulkan bahwa ketika manusia sedang merasakan rasa ketidaknyamanan ingin merasakan keamanan agar terhindar dari segala bahaya manusia menciptakan perilaku religius, seperti mendekati diri kepada Allah, melakukan segala peribadatan yang diyakini dapat mendatangkan rasa aman dan nyaman.<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup> Wahyuningsih, "Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory ( SOI )."

<sup>18</sup> Hamdy, *Telaga Bahagia Syaikh Abdul Qadir Jailani*, ed. muh. iqbal S, 1st ed. (Jakarta: Republika Penerbit, 2015).Hlm10

<sup>19</sup> Steven Stack, "Religious Activities and Suicide Prevention: A Gender Specific Analysis," *Religions* 9, no. 4 (2018).

<sup>20</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*, 2nd ed. (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2021).Hlm203

<sup>21</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*, 4th ed. (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000).Hlm 132

Spiritualitas dapat dijadikan menjadi salah satu *coping* stres.<sup>22</sup> Spiritualitas tidak hanya dilihat dari aktivitas yang tampak oleh mata saja namun juga kegiatan yang terjadi dalam hati seseorang yang tidak dapat dilihat oleh mata hanya dapat dirasakan oleh individu yang menjalaninya.<sup>23</sup>

Berdasar riset bahwa seseorang yang hidup dengan komponen-komponen spiritual tersebut maka kehidupannya relatif menjadi lebih sehat dan lebih bahagia. Contohnya, seseorang yang kerap mengucapkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah diterima, atau seseorang yang sering mengunjungi rumah ibadah lebih tahan terhadap depresi hingga kecenderungan bunuh diri dibandingkan dengan yang tidak melakukannya. Optimalisasi dimensi spiritual memiliki efek yang sangat besar dalam kehidupan. Namun, fakta membuktikan dalam bidang pendidikan, dimensi ini kurang mendapat perhatian, apalagi dianggap dengan serius.<sup>24</sup>

Berbeda dengan mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang dari awal sudah dibekali dengan berbagai pengetahuan yang memiliki nilai-nilai spiritualitas dan dalam proses perkuliahannya terdapat mata kuliah konseling, psikoterapi dan kesehatan mental yang membahas mengenai strategi *coping* yang baik dan adaptif. Bagi mahasiswa dari perpaduan dua keilmuan yaitu pengobatan secara spiritualitas lewat kajian Tasawuf dan pengobatan secara ilmiah lewat kajian psikoterapi. Adanya materi pembelajaran yang bernilai spiritualitas dan psikoterapi maka diharapkan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikis mereka. Karena dengan adanya hal demikian, mereka akan memiliki kesadaran dan pemahaman yang tinggi akan pentingnya sebuah spiritualitas dan kesehatan mental dan bagaimana menghadapi gangguan emosi seperti cemas, stres, khususnya menangani ketika stres akademik yang rentan dialami oleh seorang mahasiswa.

---

<sup>22</sup> AwalGrace Onyza Krisnandita and Dessi Christanti, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Individu Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4 (2022).

<sup>23</sup> Djamaludin Ancok and Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam*, ke-8. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

<sup>24</sup> A Rais, A. B Handayani, and Suyadi, "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Dalam Pendidikan Islam Dengan Pendekatan Neurosains," *Muaddib* 09, no. 02 (2019): 131–153.

Agar tidak berlanjut dan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan seperti depresi bahkan sampai terjadinya bunuh diri.

Hasil wawancara yang dilakukan pada empat mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi semester 6, meskipun mereka sudah belajar mengenai ilmu konseling, psikoterapi dan kesehatan mental yang membahas mengenai strategi *coping* yang baik, namun ini tidak membuat mereka terhindar dari stres dalam menjalani perkuliahan, terdapat banyak faktor yang membuat mahasiswa menjadi stres di antaranya, tugas yang sulit, waktu pengerjaan yang sebentar, dan materi yang disampaikan dosen sulit untuk dipahami. Beberapa upaya yang dilakukan mahasiswa tasawuf dan Psikoterapi ketika merasakan stres akademik yaitu dengan meyakinkan diri sendiri bahwa mereka bisa melalui setiap kesulitan, mengingat kembali tujuan awal mereka ingin berkuliah, mendekati diri kepada Allah Swt. upaya yang dilakukan dalam mendekati diri kepada Allah Swt. yaitu, berdoa kepada Allah Swt. dengan lebih sering dan lebih khuyuk dari biasanya, bertawakal kepada Allah swt. dan meyakini bahwa semua yang terjadi atas kehendak Allah Swt. Berbagai upaya yang dilakukan untuk mendekati diri kepada Allah Swt. untuk mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa merupakan bagian dari spiritualitas.

Penelitian ini penting dilakukan agar perguruan tinggi memiliki gambaran atau informasi terkait keadaan mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademik, dan diharapkan mahasiswa tidak hanya terfokus kepada akademiknya saja tetapi juga memperhatikan kesehatan mental mahasiswa itu sendiri, agar menjadi manusia yang unggul, sehat secara jasmani dan rohani.

Maka dari itu berdasarkan penjelasan di atas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “*Dampak Spiritualitas Terhadap Stres Akademik (Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2020)*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan penelitian merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat spiritualitas pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?
3. Bagaimana dampak spiritualitas terhadap stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui bagaimana tingkat spiritualitas pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?
2. Mengetahui bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?
3. Mengetahui bagaimana dampak spiritualitas terhadap stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020?

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Keilmuan**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah keilmuan dan memberikan referensi penelitian bagi ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

### **2. Manfaat Praktis**

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa pentingnya seseorang memiliki spiritualitas yang baik karena dapat memberikan pengaruh bagaimana menghadapi stres akibat akademik. Gambaran tersebut dapat dijadikan sumber bagi pihak universitas untuk melaksanakan intervensi sebagai sarana pencegahan atau penanganan stres akademik pada mahasiswa.

## E. Kerangka Pemikiran

Di dunia ini tidak ada manusia yang dapat terhindar dari masalah. Seperti yang dikemukakan oleh Ahmad Yamami ketika Allah memberikan akal dan kapasitas penelitian bagi manusia, Allah juga memberikan rasa kebingungan dan keragu-raguan untuk memahami dan belajar mengenali lingkungan alam untuk menangkal rasa takut akan keganasan dan kekejaman alam itu sendiri.<sup>25</sup>

Seseorang yang tidak dapat menyelesaikan setiap permasalahan akan mengakibatkan seseorang menjadi stres. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola stres, seseorang yang tidak mampu mengelola stres dengan baik tidak menutup kemungkinan melakukan hal-hal tragis seperti bunuh diri. Tentunya tidak semua orang yang berada dalam masalah dan tidak dapat menyelesaikannya lalu melakukan bunuh diri. Stres banyak disebabkan oleh banyak faktor mulai dari ekonomi, sosial, percintaan, akademik, masalah keluarga dan lain sebagainya. Stres karena masalah pendidikan disebut dengan stres akademik.<sup>26</sup>

Seperti yang dijelaskan oleh Wilks stres akademik adalah kumpulan tuntutan terkait akademik yang melebihi batas kemampuan individu dalam menghadapinya. Seorang siswa yang tidak dapat mengatasi dan menghadapi stres akademik dengan baik, tidak menutup kemungkinan akan terjadi masalah yang serius pada kesehatan psikologis, sosial, dan emosional.<sup>27</sup> Stres akademik adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa cemas, khawatir, tertekan, dan tegang akibat ketidakberdayaan dalam mengatur tuntutan berupa *deadline* tugas dan ujian.<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*. 4th ed. (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000)hlm30

<sup>26</sup> Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa."

<sup>27</sup> Wilks, "Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students."

<sup>28</sup> Jessica N. Azizah and Yohana W. Satwika, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Penelitian Psikologi: Characters* 8, no. 1 (2021): 212–223.

Menurut Busari, stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya.<sup>29</sup> Dalam penelitian yang dilakukan Ristyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani menyatakan bahwa stres akademik ialah stres yang terjadi pada mahasiswa akibat gagalnya mengembangkan efektivitas *coping* untuk memenuhi tuntutan akademik maupun sosial. Gagalnya efektivitas *coping* tersebut dapat dikarenakan kurangnya menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademiknya.<sup>30</sup> Stres akademik adalah pengalaman emosional yang negatif disertai oleh perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirasakan sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber daya yang tersedia pada diri setiap individu.<sup>31</sup>

Agama dirasa membawa banyak dampak positif di setiap aspek kehidupan manusia, salah satunya aspek psikologi seseorang. agama memiliki kekuatan yang besar dalam jiwa dalam membentuk perilaku atau tindakan yang didasarkan pada ajaran agama.<sup>32</sup> Seperti yang dikemukakan oleh Jalaludin bahwa manusia akan lari kepada agama ketika mereka merasakan ketidaknyamanan dan merasa dalam bencana.<sup>33</sup>

Spiritualitas dimaknai berbeda-beda oleh banyak orang. Spiritualitas dapat diartikan sebagai pengalaman transendental ketika seseorang merasakan kedekatan dengan Tuhan. Pengalaman ini merupakan hasil dari praktik spiritual atau keagamaan (ibadah) yang di wujudkan melalui sikap dan perilaku dalam

---

<sup>29</sup> Rizkia Dwina Rahmayani, Rini Gusya Liza, and Nur Afrainin Syah, "Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017," *Jurnal Kesehatan Andalas* 8, no. 1 (2019): 103.

<sup>30</sup> Habieb Bullah, "Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" 4, no. 2 (2022): 101–116.

<sup>31</sup> Andria Praghlapati et al., "Indonesian Adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric Properties and Factor Structure," *Nursing Update* 12, no. 3 (2021): 36–47.

<sup>32</sup> Rais, Handayani, and Suyadi, "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Dalam Pendidikan Islam Dengan Pendekatan Neurosains."

<sup>33</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*. 4th ed. (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000)

interaksi dengan orang lain dan lingkungan.<sup>34</sup> Spiritualitas adalah cahaya yang dipancarkan Tuhan ke dalam hati.<sup>35</sup>

Taufiq Pasiak menjelaskan spiritualitas diartikan sebagai pengalaman empirik manusia yang berkaitan dengan tujuan dan makna, dalam kaitan dengan hubungan intrapersonal, antar manusia dan kehidupan secara keseluruhan, sebagai manifestasi hubungannya dengan Tuhan.<sup>36</sup> Schreurs mendefinisikan spiritualitas sebagai hubungan personal seseorang terhadap transenden.<sup>37</sup> Mimi Doe menyatakan bahwa spiritualitas adalah kepercayaan akan adanya kekuatan non-fisik yang lebih besar dari kekuatan dirinya, suatu kesadaran yang menghubungkan manusia langsung dengan Tuhan, atau apa pun yang disebut sebagai keberadaan manusia.<sup>38</sup> Menurut teori yang dikemukakan oleh Meezenbroek, spiritualitas diartikan sebagai “seseorang berjuang untuk dan mengalami hubungan dengan esensi kehidupan”. Esensi kehidupan di sini yaitu Tuhan, yang meliputi tiga dimensi utama: keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain dan alam, dan keterhubungan dengan yang transenden.<sup>39</sup>

Secara teori, dapat dikatakan bahwa spiritualitas dapat digunakan untuk mengatasi mekanisme stres yang efektif. Semakin baik spiritualitas seorang individu, semakin baik individu tersebut menangani stres (*coping* stres). Salah satu pengaruh iman di dalam jiwa seseorang adalah selalu memiliki optimisme dan rasa aman. Orang yang memiliki keimanan dalam jiwanya memiliki kemampuan untuk menangkal segala penyebab kecemasan dan ketakutan karena tidak ada yang di takutinya selain Allah. Seperti yang dijelaskan oleh

---

<sup>34</sup> Hamdy, *Telaga Bahagia Syaikh Abdul Qadir Jailani*. ed. muh. iqbal S, 1st ed. (Jakarta: Republika Penerbit, 2015). Hlm12

<sup>35</sup> Robert Frage, *Psikologi Sufi*, ed. Hasmiyah Rauf, 1st ed. (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014).hlm81

<sup>36</sup> Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia-Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*, 1st ed. (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2012).Hlm 194

<sup>37</sup> Abdul Jalil, *Spiritual Entrepreneurship*, 1st ed. (Yogyakarta: Ikis Yogyakarta, 2013). Hlm 23

<sup>38</sup> Ibid. Hlm 24

<sup>39</sup> Eltica De Jager Meezenbroek and Bert Garssen, “Measuring Spirituality as a Universal Human Experience : Development of the Spiritual Attitude and Involvement List ( SAIL ),” no. April 2015 (2012): 37–41.

Imam Al-Ghazali bahwa obat terhadap penyakit putus asa adalah “iman”, sebab iman akan menumbuhkan optimisme.<sup>40</sup>

Spiritual merupakan jantung dari agama-agama dan merupakan kondisi internalisasi dari apa yang diperoleh dari ritual yang dilakukan. Dalam Islam arah kehidupan manusia bersifat spiritual. Semua tindakan menuju Allah, karenanya spiritualitas bukan merupakan hal yang datang dari luar. Spiritualitas bersifat *inherent*. ritual yang dilakukan dan pengalaman mistik yang dialami merupakan cara manusia untuk mendekati diri kepada Allah.<sup>41</sup>

Dalam wacana akademik, perbedaan itu juga meliputi hubungan antara spiritualitas dan agama. Sebagian, khususnya ilmuan Barat, berpendirian bahwa spiritualitas harus dipisahkan dari agama yang cenderung dikonotasikan serba negatif. Bagi sebagian pihak lain, spiritualitas adalah bagian dari agama atau harus dilandaskan kepada nilai-nilai agama.<sup>42</sup> Secara teoritis spiritualitas bukanlah agama, keduanya memiliki perbedaan. Agama dikarakteristikan dengan sebuah kepercayaan, praktis dan institusi. Sementara spiritualitas hanyalah keterhubungan perasaan seseorang dengan Tuhan, atau apa pun yang dianggap transenden.<sup>43</sup>

Agama adalah sumber ketenangan dan kebahagiaan. Manusia mempunyai sifat- sifat negatif yang merupakan kelemahan diri, seperti suka berkeluh kesah dan putus asa. Keluh kesah dan putus asa itu tidak akan muncul ke permukaan apalagi sampai menyebabkan manusia melakukan tindakan destruktif, apabila manusia selalu berhasil mendapatkan apa yang diinginkannya, seperti karier yang bagus, sukses dalam setiap urusan, selalu sehat dan sebagainya. Tapi, karena yang kemudian dihadapinya sebagai kenyataan hidup suatu saat adalah kegagalan dan kekecewaan, maka potensi keluh kesah dan putus asa itulah yang akan mendominasi jiwanya, agama menuntun manusia agar tidak terlalu

---

<sup>40</sup> Rusli Amin, *Pencerahan Spiritual Sukses Membangun Hidup Damai & Bahagia*, ed. Ahmad Zubaidi, 1st ed. (Jakarta: Al- Mawardi Prima, 2002).hlm51

<sup>41</sup> Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia-Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*.hlm194

<sup>42</sup> Hamdy, *Telaga Bahagia Syaikh Abdul Qadir Jailani*. ed. muh. iqbal S, 1st ed. (Jakarta: Republika Penerbit, 2015).hlm15

<sup>43</sup> Jalil, *Spiritual Entrepreneurship*.hlm 29

berduka dengan kegagalan, dan juga jangan terlalu gembira dengan kesuksesan. Karena itulah oleh agama kita diperintahkan untuk menjadi orang yang beriman, sebab tipis tebalnya iman akan mempengaruhi sikap serta perilaku kita di dalam kehidupan.<sup>44</sup>

Spiritualitas dalam Islam tentunya memiliki perbedaan dengan agama lain, satu hal yang membuat berbeda karena objek spiritualitas dalam Islam tidak dapat dibayangkan, dipikirkan dan dipersepsikan sehingga ketika seorang muslim Shalat atau pun dzikir tidak bisa digambarkan oleh pikiran sebagai objek konsentrasi.<sup>45</sup>

Dengan demikian spiritualitas adalah kesadaran manusia akan adanya relasi manusia dengan Tuhan, atau sesuatu yang dipersepsikan sebagai sosok transenden. Spiritualitas mencakup *inner life* individu, idealisme, sikap, pemikiran, perasaan, dan pengharapannya kepada yang mutlak, serta bagaimana individu mengekspresikan hubungan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.<sup>46</sup>

Dari hasil analisis kerangka berpikir di atas, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa jika semakin tinggi spiritualitas pada mahasiswa maka tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa pun akan semakin rendah. Begitu pun sebaliknya semakin rendah spiritualitas pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat stres pada mahasiswa.

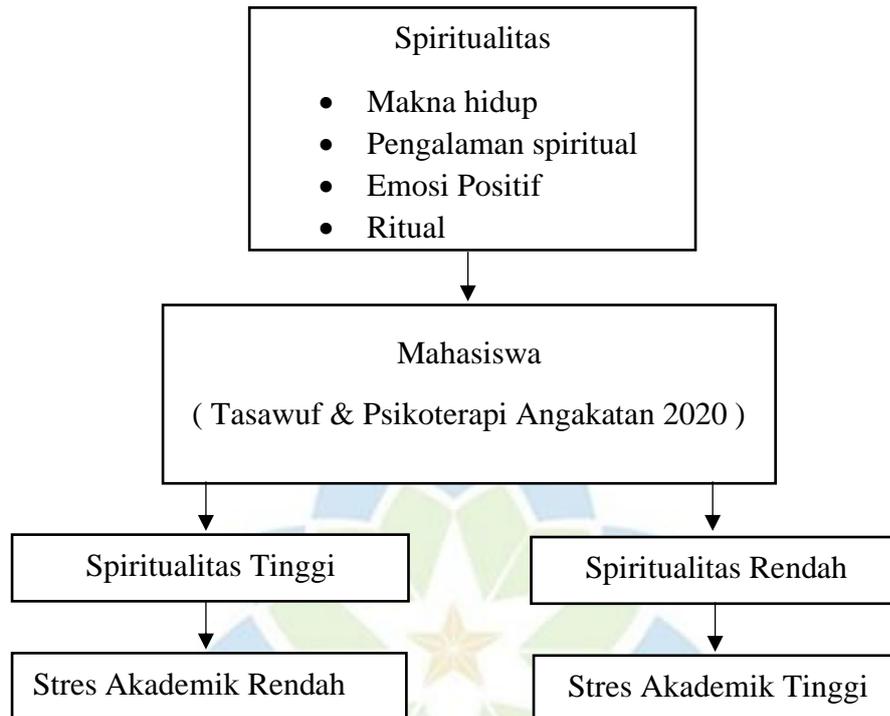
---

<sup>44</sup> Amin, *Pencerahan Spiritual Sukses Membangun Hidup Damai & Bahagia*.hlm7

<sup>45</sup> Irma Ervina Aulia, "Tinjauan Pemikiran Al-Ghazali Terhadap Spiritualitas Pelaku Nikah Muda" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).

<sup>46</sup> Jalil, *Spiritual Entrepreneurship*.hlm 24

**Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir**



#### **F. Hipotesis Penelitian Kuantitatif**

Hipotesis nol dan hipotesis alternatif yang akan diusulkan dan akan diuji secara regresi adalah sebagai berikut :

$H_0$  : Spiritualitas tidak memberikan dampak terhadap stres akademik pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2020

$H_1$  : Spiritualitas memberikan dampak terhadap stres akademik pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2020.

#### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Dalam penelitian ini, peneliti menelusuri beberapa literatur guna mempermudah penulisan dan memberikan gambaran perbedaan bahasan dan kajian dengan penelitian terdahulu. Setelah peneliti mencari beberapa literatur yang bahasannya terkait dengan penelitian ini, adapun didapat beberapa penelitian terdahulu yaitu:

Pertama artikel jurnal : Judul “*Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*”. Temuan dari artikel jurnal menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara skor spiritualitas dan skor resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ini berarti semakin baik spiritualitas seorang mahasiswa maka kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan saat proses pengerjaan skripsi pun akan semakin baik.<sup>47</sup>

Kedua artikel jurnal : Judul “*Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?*”. Temuan dari penelitian ini menjelaskan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan. Dengan nilai korelasi sebesar  $r = 0,353$  dan  $P = 0,000$ . Analisis data yang ada dalam penelitian ini mengemukakan bahwa spiritualitas dapat menjadi predictor bagi tingkat kesehatan mental pada mahasiswa.<sup>48</sup>

Ketiga artikel jurnal : Judul “*Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa*”. Temuan dari penelitian ini *menunjukkan* bahwa stres memberikan dampak lebih dari satu aspek kehidupan mahasiswa, dampak terbesar yaitu pada aspek fisik. Pada penelitian ini cukup memberikan gambaran mengenai gambaran stres pada mahasiswa. Gambaran ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya terkait pencegahan dan penanganan stres pada mahasiswa.<sup>49</sup>

Keempat Skripsi : Judul “*Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) (Studi pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*” hasil penelitian skripsi ini *menunjukkan* bahwa mahasiswa yang menerapkan sikap tawakal dengan baik akan memiliki tingkat stres akademik

---

<sup>47</sup> Yeni Eka Cahyani and Sari Zakiah Akmal, “Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” *Jurnal Psikoislamedia* 25484044 (2017).

<sup>48</sup> Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, “Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa ?” (2019): 46–53.

<sup>49</sup> Sugiarti Musabiq and Isqi Karimah, “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 74.

yang rendah. Ditunjukkan dari nilai determinasi koefisien tawakal sebesar 31,6% memberikan pengaruh terhadap stres akademik.<sup>50</sup>

Kelima skripsi : Judul “*Spiritualitas dan regulasi diri : studi coping stres pada mahasiswa*” hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa spiritualitas secara signifikan berpengaruh dalam menekan tingkat stres, dan spiritualitas berfungsi sebagai penyanggah kejadian atau faktor-faktor yang bisa menyebabkan stres pada mahasiswa.<sup>51</sup>

Keenam skripsi : Judul “*Pengaruh Tingkat Spiritual Mahasiswa terhadap Rasa Percaya Diri*” hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap rasa percaya diri meskipun pengaruh yang diberikan tidak terlalu kuat.<sup>52</sup>

Pembahasan mengenai spiritualitas dan stres akademik sudah banyak yang membahas namun secara terpisah, berdasarkan fenomena yang ada, pada penelitian ini peneliti tertarik meneliti mengenai dampak spiritualitas terhadap stres akademik.



---

<sup>50</sup> Rizki Alpiani Mulyani, “Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)(Studi Pada Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung)” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

<sup>51</sup> Syahidah Rena, “Spiritualitas Dan Regulasi Diri Study *Coping* Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di DKI Jakarta” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018).

<sup>52</sup> Fitri Nur Fawziah, “Pengaruh Tingkat Spiritual Mahasiswa Terhadap Rasa Percaya Diri” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).