

ABSTRAK

Mochamad Syahrul Ramadhan,1191040088: "Pengaruh Spiritualitas Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Angkatan 2019)"

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan dan kekhawatiran yang terjadi di kalangan mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan stres, Demikian upaya yang harus ditingkatkan untuk mengatasi tingkat stres adalah melalui pendekatan spiritualitas.

Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui gambaran spiritualitas, gambaran tingkat stres serta apakah terdapat pengaruh spiritualitas terhadap tingkat stres pada mahasiswa-mahasiswi psikologi tingkat akhir angkatan 2019. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah memperkaya referensi mengenai spiritualitas dan stres.

Spiritualitas menurut Elkins merupakan cara untuk menjadi dan mengalami kesadaran karena adanya dimensi transenden dengan mencapai tujuan hidup yang bermakna bahwa kehidupan ini berharga. Sedangkan stres menurut Sarafino mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan interaksi antara individu terhadap lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi melalui sistem biologis psikologis dan sosial individu.

Pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah melalui pendekatan kuantitatif, dengan metode statistik deskriptif. melalui program *SPSS versi 26*, pada penelitian ini terdapat 65 responden melalui *Teknik probability sampling* pada jenis *simple random sampling* data dikumpulkan melalui angket atau kuesioner dengan 52 item pernyataan serta validitas yang diperoleh 52 item pernyataan.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini tentang pengaruh spiritualitas terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan $t_{hitung} = 2,774$ dan taraf signifikansi 5% adalah 0,05. Dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dihasilkan $2.774 > 1,999$. Kemudian nilai signifikansi yang didapatkan adalah $0,007 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara spiritualitas dan tingkat stres, dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) yaitu 0,109 dengan persentase sebesar 10,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh positif dan signifikan antara spiritualitas terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir psikologi angkatan 2019 berdasarkan pada koefisien determinasi.

Kata Kunci: Spiritualitas, Stres, Mahasiswa.