

# HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

**Damar Aditama**

Alumni Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>

## **Abstract**

*This research aims to determine the relationship between spirituality and stress on college student who work on the final project. Subjects in this study are Islamic college student and are working on the final project at least one semester or six months. Characteristics subject is men and women from the age of 20-27 years, amounting to 82 people. Hypothesis proposed in this research is there is a negative relationship between spirituality with stress on college student who work on the final project. The higher the spirituality the lower the stress, the lower the spirituality the higher the stress. The data collected in this study used two measuring tools given on the subject, ie stress scale on thesis based on Sarafino scale theory (Permana, 2009) and Spirituality Orientation Inventory (SOI) compiled by Wahyuningsih (2009) and refers to Elkins theory.*

*This research uses parametric analysis technique of product moment from Pearson. The analysis of this research showed results ( $r$ )  $-0.338$  and  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ ). These results indicate a negative relationship between spirituality with the stress of college student who are working on thesis. The higher the spirituality the lower the thesis stress on the college student, the lower the spirituality the higher the thesis stress on the college student. Thus, the hypothesis is accepted*

**Keywords:** *College Student, Thesis, Spirituality, Stress*

## **Pendahuluan**

Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana. Indriati (2001) menyatakan

bahwa skripsi adalah tulisan ilmiah untuk mendapatkan gelar akademik sarjana strata satu atau S1. Skripsi adalah keaslian karya tulis ilmiah yang mengemukakan pendapat penulis berdasarkan pendapat orang lain, dan pendapat yang diajukan harus didukung oleh data dan fakta empiris – obyektif, baik berdasarkan penelitian langsung (observasi lapangan) maupun penelitian tidak langsung (studi kepustakaan). Menurut Arifin (2006), skripsi biasanya ditulis untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana muda/diploma atau sarjana dan penyusunannya dibimbing oleh seorang dosen atau tim yang ditunjuk oleh suatu lembaga pendidikan tinggi. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikannya.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis, mahasiswa merasakan bahwa mengerjakan skripsi merupakan hal yang lebih berat daripada mengerjakan tugas lain pada semester yang lalu, bahkan lebih berat dari sekedar menjalani Ujian Tengah Semester (UTS) maupun Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa menganggap bahwa selama kuliah dan materi yang didapatkan selama kuliah digunakan sungguh-sungguh untuk membuat skripsi. Mereka memandang skripsi sebagai perjuangan terakhir selama berkuliah, sehingga skripsi membutuhkan waktu serta energi yang lebih untuk mengerjakannya.

Lebih lanjut, dari hasil wawancara juga diketahui bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gangguan fisik dan psikis seperti, berkeringat dingin serta berdebar-debar ketika ditanya hal-hal yang bersangkutan dengan skripsi, menghindari ketika ditanya mengenai skripsi, menunda mengerjakan skripsi, bahkan menghindari untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi. Penulis juga melakukan pengamatan pada beberapa mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi yang terlihat dari taatnya mahasiswa dalam melakukan sholat, melakukan sholat tepat waktu, selalu mengaji setelah sholat magrib, dan sebagainya. Mahasiswa tersebut terlihat tidak menampakkan gejala stres mengerjakan skripsi seperti mengalami gangguan makan, gangguan tidur, berdiam diri dalam kamar tanpa melakukan apapun, sering merasa cemas, malas mengerjakan skripsi, menghindari dosen pembimbing skripsi dan sebagainya.

Amirullah (2008) memberitakan seorang mahasiswa Universitas YAI yang tewas terjatuh dari lantai 13 gedung Universitas Atmajaya pada Senin bulan Desember 2008. Kepala Kepolisian yang menangani

kasus tersebut mengatakan mahasiswa Fakultas Ekonomi itu tertekan karena tidak juga menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjana. Orang tua mahasiswa tersebut sangat mengharapkan dirinya untuk segera lulus agar bisa meringankan ekonomi orang tua. Sumber lain memberitakan bahwa seorang mahasiswa tingkat akhir di salah satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) di Kendal ditemukan mengakhiri hidupnya dengan cara menggantung diri di asrama, mahasiswa tersebut diduga mengakhiri hidupnya karena stres dengan skripsinya yang tidak kunjung selesai (Wiyono, 2014).

Berdasarkan berita yang didapat dari Pranata (2012), dua mahasiswa perguruan tinggi swasta di Palembang, KLM (22) dan AGG (23), nekat menggunakan sabu dan ganja. Kedua mahasiswa semester akhir ini menyatakan bahwa mereka menggunakan narkoba lantaran pusing mengerjakan skripsi yang tidak kunjung selesai. AGG mengungkapkan bahwa ia menggunakan narkoba karena pusing mengerjakan skripsi. **Nadhiroh (2007) memberitakan bahwa** F (25), mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas swasta di Surabaya bersama temannya RH (27) nekat menghisap ganja di kontrakannya Barata Jaya Surabaya. Mereka berdua ditangkap saat pesta ganja, dari tangan keduanya ditemukan ganja 0,4 gram yang sebagian sudah dihisap, F mengaku perbuatan tersebut dilakukan karena bingung berkali-kali skripsinya ditolak dan mendapatkan revisi dari dosen pembimbing.

Hasil penelitian dari Gunawati, Hartati & Listiara (2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres. Penelitian tersebut meneliti tentang efektivitas komunikasi mahasiswa dan dosen pembimbing mempengaruhi tingkatan stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP yang sedang mengerjakan skripsi.

Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, kemampuan akademis mahasiswa yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Menurut Riewanto (2003) dalam menyusun skripsi mahasiswa kesulitan untuk mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, keterbatasan dana, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila mahasiswa merasa bahwa tekanan dalam

mengerjakan skripsi di luar dari kemampuannya maka mahasiswa tersebut akan mengalami stres

Hardjana (1994) menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Wayne Oates (Mahsun, 2004) mengatakan bahwa stres berarti apa yang dirasakan ketika individu didorong ke dalam batas-batas kekuatan dan energi individu. Stres disebabkan oleh naluri tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi, tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam (Mahsun, 2004). Stres pada dasarnya merupakan reaksi normal pada setiap individu, stres adalah reaksi alami tubuh terhadap ketegangan, tekanan serta perubahan dalam kehidupan. Sarafino (2012) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Mahsun (2004) membagi stresor menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan jenis stresor yang menantang tubuhnya dengan cara positif. Contohnya seseorang mampu mengerjakan tugas dalam waktu yang terbatas. *Distress* yakni stresor yang memberikan stres negatif terhadap tubuh sehingga cenderung menghalangi jalur komunikasi dalam sistem tubuh. Contohnya adalah stres emosional yang disebabkan oleh hubungan antar manusia. *Eustres* yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi membuat mahasiswa tersebut menjadi tertantang untuk segera menyelesaikan skripsinya. Sedangkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami *distres* membuat mahasiswa tersebut menjadi tertekan dan membuat dirinya tidak nyaman dengan hal yang berhubungan dengan skripsi sehingga mahasiswa berkeinginan untuk menghindarinya.

Robbins (Dewi, 2009) membagi gejala stres menjadi tiga yaitu: (a) gejala fisiologis, stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung; (b) gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda; (c) gejala perilaku,

gejala stres dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.

Stres menjadi masalah yang kongkrit belakangan ini, akan tetapi sekarang ini banyak pihak menemukan metode-metode untuk menanggulangi dan menyembuhkan stres. Salah satu penyembuhan stres adalah menggunakan terapi. Terapi yang digunakan untuk menyembuhkan stres pun bermacam-macam, seperti menggunakan hipnoterapi untuk mengatasi stres. Dewasa ini di Indonesia berkembang terapi yang menggunakan islami, seperti terapi zikir. Menurut Hasan (2002) terapi stres yang paling efektif adalah dengan memperbanyak zikir, salat sunah yang khushyuk, merawat kondisi isi dan membaca Al-Quran. Hal tersebut diperkuat oleh 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".

Membaca Al-Quran serta mengingat Allah dengan berzikir adalah merupakan cara untuk meningkatkan spiritualitas seorang individu. Ghoffar (2006) menyebutkan doa dan zikir juga dapat digunakan untuk menghilangkan stres atau depresi. Hasil penelitian dari Purnawinadi (2012) juga menjelaskan bahwa intervensi perawatan spiritual mempengaruhi tingkatan stres pada pasien dengan diagnosa gagal jantung kongestif. Menurut Elkins, dkk (Lines, 2002) spiritualitas merupakan cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya. Greenberg (2002) mengemukakan bahwa kesehatan spiritual secara signifikan memiliki hubunganyang baik untuk mengelola stres seseorang. Menurut Greenberg spiritualitas seperti meditasi, doa, ritual, serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Greenberg juga menambahkan bahwa kesehatan spiritualitas atau spiritualitas yang baik tidak hanya baik untuk seseorang secara fisik dan psikologis, akan tetapi spiritualitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, penulis ingin meneliti hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## Kerangka Teoritik

### A. Stres

#### 1. Pengertian stres

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Hardjana, 1994). Chaplin (1999) menyatakan stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar. Council (2003) mendefinisikan stres sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres disebabkan oleh naluri tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi, tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam (Mahsun, 2004).

Rathus & Nevid (Gunawati, Hartati, dan Listiara, 2006) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Menurut Schafer (Dewi 2009) mengartikan stres sebagai gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan. Menurut Reber dan Reber (2010) stres adalah kondisi tegangan psikologis yang dihasilkan oleh jenis-jenis daya atau tekanan yang diuraikan di makna. Sarafino (2012) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Berdasarkan dari beberapa sumber di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi seseorang mengalami tekanan atau gangguan baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari diri sendiri maupun dari faktor luar. Seseorang akan mengalami stres, ketika seseorang tersebut tidak mampu menangani tekanan yang berasal dari luar dan dalam individu tersebut. Hal tersebut disebabkan karena individu yang stres tidak dapat untuk menghadapi tekanan tersebut.

#### 2. Aspek-aspek stres

Sarafino (2012) menyatakan aspek-aspek stres ada dua, yaitu :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

3. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

4. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

5. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

a. Variabel dalam diri individu

Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi.

4. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan.

a. Variabel sosial-kognitif

Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

b. Hubungan dengan lingkungan sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

c. Strategi koping

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Sedangkan menurut Sunaryo (2004) faktor yang mempengaruhi stres adalah sebagai berikut:

a. Faktor biologis

Hereditas, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologi dan neurohormonal.

b. Faktor psikoedukatif/sosio kultural

Perkembangan kepribadian, pengalaman, dan kondisi lain yang mempengaruhi

Faktor penyebab munculnya stres menurut Amin (2007) adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kualitas akhlak atau kepribadian dan kondisi emosi seseorang, perilaku, kebiasaan, dan lain-lain. Akhlak menurut Al-Ghazali (Amin, 2007) adalah keadaan hati seseorang yang menjadi sumber lahirnya perbuatan atau perilaku. Apabila akhlaknya baik maka terbebas dari gangguan kesehatan jiwa, sebaliknya apabila akhlaknya rendah maka akan mudah terserang gangguan kejiwaan atau stres. Hal demikian disebabkan karena pikirannya tidak lurus dan bertentangan dengan norma-norma agama maupun norma sosial. Sedangkan faktor eksternal berupa faktor alam, lingkungan, masyarakat, keluarga dan lain-lain.

Faktor stres menurut Sukadiyanto (2010) adalah sebagai berikut:

a. Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, sebagai contoh jika seorang guru terlalu banyak beban dalam pekerjaan di kantor



dan pekerjaan itu harus selesai secara bersamaan maka akan menimbulkan stres

- b. Aktivitas yang tidak seimbang ketidakseimbangan aktivitas akan menimbulkan stres terutama aktivitas yang berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk *recovery* dirinya
- c. Tekanan dari diri sendiri, bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (*perfectionist*). Segala sesuatu yang tidak sesuai keinginan akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula
- d. Suatu kondisi ketidakpastian, hal ini akan menimbulkan stres karena ketidakpastian membuat individu tidak menentu
- e. Perasaan cemas, perasaan cemas adalah kondisi yang khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya
- f. Perasaan bersalah, individu yang selalu merasa bersalah akan dapat mengakibatkan munculnya stres karena apa saja yang dikerjakannya tidak pernah benar
- g. Jiwa yang dahaga secara emosional, kebutuhan akan cinta kasih sayang, dihormati, dihargai dan lain sebagainya oleh orang lain, adapun jiwa yang dahaga secara spiritual juga dapat menyebabkan stres karena individu yang tidak mengenal dan tidak dekat dengan Tuhan maka pendiriannya labil dan mudah goyah. Individu yang menyalahkan tuhan merupakan indikasi tidak dekatnya dengan Tuhan

Berdasarkan dari beberapa sumber di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor internal dari individu yang berupa koping stres, kecemasan yang berlebih, serta perasaan bersalah, karakteristik kepribadian individu, faktor sosial-kognitif, sosial kultural, dan faktor spiritual.

## **B. Spiritualitas**

### **1. Pengertian spiritualitas**

Benner (Zinnbauer dkk, 1997) mengungkapkan bahwa spiritualitas adalah respon manusia terhadap panggilan Tuhan, sebagai bentuk kasih

sayang atau sifat Tuhan Yang Maha Pemurah untuk bermurah hati pada sesama yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Menurut Pargament & Mahoney (King, 2007) spiritualitas adalah sebuah proses dalam kehidupan individu, berupa makna dan tujuan, dan semuanya berdampak pada individu lain dan lingkungannya, termasuk organisasi.

Elkins, dkk (Wahyuningsih, 2009) mengatakan bahwa spiritualitas berasal dari bahasa latin *spiritus* yang berarti nafas hidup, sehingga spiritual merupakan cara untuk memahami sesuatu yang datang melalui kesadaran pada dimensi transenden (kepercayaan terhadap Tuhan) dan ditandai oleh nilai-nilai tertentu yang dapat diidentifikasi terhadap diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan apapun yang dipersepsikan sebagai Yang Kuasa. Spiritualitas mengakui bahwa terdapat sesuatu yang sakral pada pusat dari segala kehidupan. Apapun sumbernya, elemen sakral ini tinggal di dalam setiap organisme yang hidup (Nurtjahjanti, 2010). Mitroff dan Denton (Phipps, 2012) mendefinisikan spiritualitas sebagai keinginan dasar untuk menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan seseorang dan untuk menjalani kehidupan yang reintegrasi.

Berdasarkan dari beberapa sumber di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas merupakan penghayatan diri individu terhadap Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari-hari untuk menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan di dunia. Spiritualitas mencakup segala bentuk amal atau nilai-nilai kebaikan, lebih luas daripada religiusitas, sebab tidak mencakup agama tertentu akan tapi merupakan suatu hal yang lebih tinggi maknanya meliputi seluruh agama, golongan ataupun sistem kepercayaan apapun.

## 2. Aspek-aspek spiritualitas

Menurut Elkins dkk (Wahyuningsih, 2009) menyatakan bahwa dimensi dari spiritualitas adalah:

### a. Dimensi transenden.

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi memiliki kepercayaan/ *belief* berdasarkan eksperensial bahwa ada dimensi transenden dalam hidup. Kepercayaan/*belief* di sini dapat berupa perspektif tradisional/agama mengenai Tuhan sampai perspektif psikologis bahwa dimensi transenden adalah eksistensi alamiah dari kesadaran diri dari wilayah ketidaksadaran atau *greater self*. Orang

yang memiliki spiritualitas tinggi memiliki pengalaman transenden atau dalam istilah Maslow “*peak experience*”. Individu melihat apa yang dilihat tidak hanya apa yang terlihat secara kasa mata, tetapi juga dunia yang tidak dapat terlihat.

b. Dimensi makna dan tujuan hidup

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi akan memiliki makna hidup dan tujuan hidup yang timbul dari keyakinan bahwa hidup itu penuh makna dan orang akan memiliki eksistensi jika memiliki tujuan hidup. Secara aktual, makna dan tujuan hidup setiap orang berbeda-beda atau bervariasi, tetapi secara umum mereka mampu mengisi “*existentia vacuum*” dengan *authentic sense* bahwa hidup itu penuh makna dan tujuan.

c. Dimensi misi hidup

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi merasa bahwa dirinya harus bertanggung jawab terhadap hidup. Orang yang memiliki spiritualitas tinggi termotivasi oleh *metamotivated* dan memahami bahwa kehidupan pada diri individu hilang dan individu harus ditemukan.

d. Dimensi kesucian hidup

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi percaya bahwa hidup diinfus oleh kesucian dan sering mengalami perasaan khidmad, takzim, dan kagum meskipun dalam *setting* nonreligius. Dia tidak melakukan dikotomi dalam hidup (suci and sekuler; akhirat dan duniawi), tetapi percaya bahwa seluruh kehidupannya adalah akhirat dan bahwa kesucian adalah sebuah keharusan. Orang yang memiliki spiritualitas tinggi dapat *sacralize* atau *religionize* dalam seluruh kehidupannya.

e. Dimensi kepuasan spiritual

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi dapat mengapresiasi *material good* seperti uang dan kedudukan, tetapi tidak melihat kepuasan tertinggi terletak pada uang atau jabatan dan tidak menggunakan uang dan jabatan untuk menggantikan kebutuhan spiritual. Orang yang memiliki spiritualitas tinggi tidak akan menemukan kepuasan dalam materi tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual.

f. Dimensi altruisme

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi memahami bahwa semua orang bersaudara dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. Dia memiliki perasaan/*sense* kuat mengenai keadilan sosial dan komitmen terhadap cinta dan perilaku altrusitik.

g. Dimensi idealisme

Orang yang memiliki spiritualitas tinggi adalah orang yang visioner, memiliki komitmen untuk membuat dunia menjadi lebih baik lagi. Mereka berkomitmen pada idealisme yang tinggi dan mengaktualisasikan potensinya untuk seluruh aspek kehidupan.

h. Dimensi kesadaran akan adanya penderitaan

Penderitaan Orang yang memiliki spiritualitas tinggi benar-benar menyadari adanya penderitaan dan kematian. Kesadaran ini membuat dirinya serius terhadap kehidupan karena penderitaan dianggap sebagai ujian. Meskipun demikian, kesadaran ini meningkatkan kegembiraan, apresiasi dan penilaian individu terhadap hidup.

i. Hasil dari spiritualitas

Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang akan mewarnai kehidupannya. Spiritualitas yang benar akan berdampak pada hubungan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan dan apapun yang menurut individu akan membawa pada *Ultimate*.

### **Hubungan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi**

Tugas akhir mahasiswa atau sering disebut skripsi merupakan syarat terakhir yang harus diselesaikan seorang mahasiswa guna untuk memperoleh gelar sarjananya atau S1. Mahasiswa yang merasa terbebani dan merasa kemampuannya kurang dalam mengerjakan skripsi, serta ditambah lagi dengan tuntutan dari luar maupun dari dalam mahasiswa yang mengharuskan segera menyelesaikan skripsinya membuat mahasiswa tersebut menjadi mengalami stres. Schafer (Dewi 2009) mengartikan stres sebagai gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan. Sarafino (2012) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan

oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stres yang mahasiswa alami ketika mengerjakan skripsi cenderung terjadi karena mahasiswa tidak dapat menjadikan skripsi sebagai cobaan yang harus dilalui, akan tetapi mahasiswa cenderung menjadikan skripsi sebagai sesuatu yang ditakuti. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor internal dari individu yang berupa koping stres, kecemasan yang berlebih, serta perasaan bersalah, karakteristik kepribadian individu, faktor sosial-kognitif, sosial kultural, dan faktor spiritual.

Menurut Pargament & Mahoney (King, 2007) spiritualitas adalah sebuah proses dalam kehidupan individu, berupa makna dan tujuan, dan semuanya berdampak pada individu lain dan lingkungannya, termasuk organisasi.

Elkins, dkk (Wahyuningsih, 2009) mengatakan bahwa spiritualitas berasal dari bahasa latin *spiritus* yang berarti nafas hidup, sehingga spiritual merupakan cara untuk memahami sesuatu yang datang melalui kesadaran pada dimensi transenden (kepercayaan terhadap Tuhan) dan ditandai oleh nilai-nilai tertentu yang dapat diidentifikasi terhadap diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan apapun yang dipersepsikan sebagai Yang Kuasa. Nurtjahjanti (2010) mengatakan spiritualitas mengakui bahwa terdapat sesuatu yang sakral pada pusat dari segala kehidupan. Apapun sumbernya, elemen sakral ini tinggal di dalam setiap organisme yang hidup.

Elkins dkk (Wahyuningsih, 2009) menyimpulkan dimensi dari spiritualitas adalah sebagai berikut dimensi transenden, dimensi makna dan tujuan hidup, dimensi misi hidup, dimensi kesucian hidup, dimensi kepuasan spiritual, dimensi altruisme, dimensi idealisme, dimensi kesadaran akan adanya penderitaan, serta hasil dari spiritualitas. Dimensi transenden yaitu individu mempercayai adanya campur tangan Allah dalam kehidupan ini, meskipun individu mengalami masalah dalam kehidupan individu tersebut tidak akan terpuruk karena percaya bahwa Allah akan membantunya. Mahasiswa yang kesulitan mengerjakan skripsi tidak akan mudah mengalami stres karena mahasiswa tersebut percaya bahwa Allah akan memberi pertolongan dengan jalan yang tidak diduga. Dimensi makna dan tujuan hidup yaitu mempercayai bahwa dalam

hidup ini setiap orang memiliki makna dan tujuan hidup masing-masing, sehingga tidak akan mudah seorang individu untuk menyerah. Sebagai contoh mahasiswa yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi tidak akan mengambil jalan yang salah seperti bunuh diri atau menggunakan narkoba, untuk menghindari tekanan atau stres dalam mengerjakan skripsi, tetapi berusaha dengan keras untuk menyelesaikan skripsinya. Dimensi misi hidup yaitu merasa bahwa dirinya harus bertanggung jawab terhadap hidup sehingga termotivasi oleh *metamotivated*. Mahasiswa yang merasa bertanggung jawab dalam kehidupannya maka mahasiswa tersebut harus menyelesaikan skripsi yang menjadi kewajibannya sebagai mahasiswa meskipun dengan susah payah dan mengalami banyak tekanan selama mengerjakan skripsinya. Dimensi kesucian hidup yaitu percaya bahwa seluruh kehidupannya adalah akhirat dan bahwa kesucian adalah sebuah keharusan. Mahasiswa yang percaya bahwa seluruh kehidupannya akhirat akan menyelesaikan skripsinya dengan sungguh-sungguh meskipun penuh dengan kesulitan dan tekanan, sebab menyelesaikan skripsi merupakan ibadah bagi mahasiswa tersebut untuk menggapai surga di akhirat kelak. Dimensi kepuasan spiritual yaitu individu tidak akan menemukan kepuasan dalam materi tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual. Sebagai contoh mahasiswa merasa biasa saja ketika mengerjakan skripsi, tidak mengalami tekanan ataupun stres sebab mahasiswa tersebut tidak memandang menyelesaikan skripsi sebagai kepuasan mutlak, akan tetapi kepuasan spiritual yang dicarinya. Dimensi altruisme yaitu memiliki perasaan/*sense* kuat mengenai keadilan sosial dan komitmen terhadap cinta dan perilaku altruistik. Sebagai contoh mahasiswa akan saling mendukung dan membantu ketika kesulitan dalam mengerjakan skripsinya sehingga akan merasa terbantu dan tidak merasa tertekan atau stres dalam mengerjakan skripsinya. Dimensi idealisme yaitu memiliki komitmen untuk membuat dunia menjadi lebih baik lagi. Mereka berkomitmen pada idealisme yang tinggi dan mengaktualisasikan potensinya untuk seluruh aspek kehidupan, dengan idealisme yang tinggi membuat individu akan berpikir lebih maju tanpa melihat ke belakang serta lebih siap untuk menyelesaikan masalah yang ada tanpa harus memiliki tekanan yang berarti. Sebagai contoh, mahasiswa tidak akan merasa tertekan maupun stres ketika mengerjakan skripsi karena dirinya mengerjakan skripsi dengan baik, serta dapat mengoptimalkan potensi yang ada di dalam dirinya. Dimensi kesadaran akan adanya penderitaan yaitu individu benar-benar menyadari adanya penderitaan dan kematian.

Kesadaran ini membuat dirinya serius terhadap kehidupan karena penderitaan dianggap sebagai ujian. Meskipun demikian, kesadaran ini meningkatkan kegembiraan, apresiasi dan penilaian individu terhadap hidup. Sebagai contoh, mahasiswa sadar dan memandang skripsi sebagai ujian yang harus dilalui, meskipun susah payah mahasiswa tersebut akan berusaha menyelesaikannya. Namun apabila mahasiswa memandang skripsi sebagai sesuatu yang harus ditakuti maka dirinya akan mengalami banyak tekanan sehingga akan mengalami stres. Hasil dari spiritualitas yaitu Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang akan mewarnai kehidupannya. Spiritualitas yang benar akan berdampak pada hubungan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan dan apapun yang menurut individu akan membawa pada *Ultimate*. Sebagai contoh, apabila mahasiswa memiliki spiritualitas yang baik, maka dirinya mampu untuk mengatasi tekanan yang ada ketika mengerjakan skripsi, sehingga dengan demikian mahasiswa tersebut tidak akan mengalami stres.

Menurut Greenberg (2002) spiritualitas seperti meditasi, doa, ritual, serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Greenberg juga menambahkan bahwa kesehatan spiritualitas atau spiritualitas yang baik tidak hanya baik untuk seseorang secara fisik dan psikologis, akan tetapi spiritualitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres. Pernyataan tersebut sejalan pula dengan Baldacchino dan Draper serta Kim dan Seidlitz (Tuck, Alleyne, & Thinganjana, 2006) yang telah mengidentifikasi bahwa spiritualitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres.

McClain-Jacobson, dkk (2004) juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis seperti, stres, depresi, putus asa, keinginan untuk mati serta keinginan bunuh diri pada pasien yang sakit parah.

Selain itu, uraian di atas juga didukung oleh firman Allah SWT pada Al-Quran surah 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."

Berdasarkan Ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan selalu mengingat Allah SWT dengan cara berzikir, membuat hati selalu tenang, tidak memiliki beban dalam kehidupan. Berzikir atau mengingat Allah SWT merupakan salah satu cara umat Islam untuk meningkatkan

spiritualitasnya seperti yang dikatakan oleh Adz-Dzakiey (2007) yang menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dalam hal ini adalah zikir dengan mengingat Allah dapat meningkatkan spiritualitas, sedangkan perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi (stres).

Sehingga dengan demikian ketika seorang individu memiliki spiritualitas yang tinggi akan menghindarkan dari perbuatan-perbuatan yang merugikan bagi dirinya. Karena itu bukanlah merupakan wujud dari rasa syukur atau pengabdian pada Tuhannya. Seorang individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi maka otomatis emosinya akan lebih stabil, dan ketika emosi individu tersebut stabil maka individu tersebut tidak akan mudah mengalami stres.

## Hipotesis

Ada hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendahnya stres, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka semakin tinggi stres.

## Metode Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : Spiritualitas
2. Variabel Tergantung : Stres

Subjek dalam penelitian ini adalah para mahasiswa beragama Islam dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi minimal satu semester atau enam bulan.

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode angket, yaitu dengan menyebar skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan untuk diisi oleh subjek penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Spiritualitas dan skala stres mengerjakan skripsi.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala alat ukur *Spirituality*



*Orientation Inventory* (SOI) yang disusun oleh Wahyuningsih (2009) dengan menggunakan enam aspek yang diberi nama:

- a. Kesucian hidup
- b. Altruism
- c. Idealisme
- d. Tujuan dan makna hidup
- e. Transenden/keyakinan
- f. Kesadaran akan adanya penderitaan

Item pertanyaan berjumlah 32 butir dengan empat pilihan alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), bersifat *favorable*. Pemberian skor untuk butir pernyataan *favorable* berturut-turut adalah 4 untuk jawaban SS, 3 untuk jawaban S, 2 untuk jawaban TS, dan 1 untuk jawaban STS.

Skala pada penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat stres mengerjakan skripsi pada diri subjek. Peneliti akan menggunakan skala yang dimodifikasi dari Permana (2009) berdasarkan aspek-aspek psikologis stres atau gejala psikis dari Sarafino (2012), ada 3 aspek psikologi atau gejala psikis yaitu:

- a. Kognisi
- b. Emosi
- c. Tingkah laku

Skala stres mengerjakan skripsi terdiri atas 20 item (17 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*). empat pilihan alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Pemberian skor untuk butir pernyataan *favorable* adalah 4 untuk jawaban SS, 3 untuk jawaban S, 2 untuk jawaban TS, dan 1 untuk jawaban STS. Untuk pernyataan *unfavorable* berlaku sebaliknya.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasi, yaitu penelitian untuk mencari hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan. Metode panalisis data pada penelitian ini adalah dengan statistik untuk menguji hipotesis dari penelitian ini menggunakan analisis *product moment*. Pengolahan data dan

perhitungan dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Services (SPSS) 20,0 for windows*.

### Hasil Penelitian

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 82 orang terbagi menjadi 46 laki-laki dan 36 perempuan. Subjek dari penelitian ini merupakan mahasiswa beragama islam dari universitas di Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir S1 atau skripsi selama lebih dari satu semester. Secara lengkap, tiap-tiap variabel untuk skala stress mengerjakan skripsi dan skala *Spirituality Orientation Inventory (SOI)* tersaji dalam tabel berikut :

**Tabel 1**  
*Data Hipotetik dan Empirik*

Skala	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	SD	Mean	Min	Maks	SD	Mean
Stres mengerjakan skripsi	20	80	10	50	20	65	8,044	43,35
Spirituality Orientation Inventory (SOI)	32	128	16	80	83	128	10,334	107,39

Berdasarkan deskripsi data penelitian tersebut, peneliti bertujuan mengetahui kriteria kategorisasi kelompok subjek pada masing-masing variabel. Peneliti membagi kategori menjadi lima bagian yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi

**Tabel 2**  
**Kategorisasi Skor Skala Stres**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 28,8708$	Sangat Rendah	3	3,659 %
$28,8708 \leq X \leq 38,5236$	Rendah	16	19,512 %
$38,5236 < X \leq 48,1764$	Sedang	44	53,659 %

$48,1764 < X \leq 57,8292$	Tinggi	15	18,293 %
$X > 57,8292$	Sangat Tinggi	4	4,878 %
Jumlah		82	100 %

Tabel 3

## Kategorisasi Skor Skala Spiritualitas

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 88,7888$	Sangat Rendah	1	1,22%
$88,7888 \leq X \leq 101,1896$	Rendah	25	30,49%
$101,1896 < X \leq 113,5904$	Sedang	33	40,24%
$113,5904 < X \leq 125,9912$	Tinggi	18	21,95%
$X > 125,9912$	Sangat Tinggi	5	6,10%
Jumlah		82	100,00%

Berdasarkan hasil analisis data, didapat nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,338$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara spiritualitas dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa beragama islam.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas dan tergantung menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,338$  dan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa nilai kolerasi yang diperoleh sangat signifikan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Arah kolerasi kedua variabel tersebut adalah negatif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah stres skripsi pada subjek, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka semakin tinggi stres skripsi pada subjek. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa peneliti seperti Baldacchino dan Draper serta Kim dan Seidlitz

(Tuck, Alleyne, & Thinganjana, 2006) yang telah mengidentifikasi bahwa spiritualitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres.

Sejalan dengan itu, Adz-Dzakiey (2007) juga menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dalam hal ini adalah zikir dengan mengingat Allah dapat meningkatkan spiritualitas, sedangkan perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi yaitu stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut diperkuat pula dari Q.S Ar Ra'd ayat 28 yang disimpulkan bahwa seseorang yang mengingat Allah hatinya akan tenang. Hal tersebut dipertegas lagi dengan pernyataan dari McClain-Jacobson (2004) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis seperti stres, depresi, putus asa, keinginan untuk mati serta keinginan bunuh diri pada pasien yang sakit parah.

Penelitian ini didukung pula oleh pernyataan Hawari (2004) yang menyatakan bahwa tingkat keimanan (spiritualitas) seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau ketebalan baik fisik maupun mental (psikologi), dengan meningkatkan keimanan (spiritualitas) maka imunitas atau kekebalan tubuh akan meningkat, sehingga stres dapat dihindari.

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnawinadi (2012) tentang hubungan antara intervensi perawatan spiritual dengan tingkat stres fisiologis dan psikologis pada penderita pasien dengan diagnosa gagal jantung kongestif di RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intervensi perawatan spiritual dengan tingkat stres fisiologis dan psikologis. Intervensi perawatan spiritual dapat digunakan untuk menurunkan stres.

Penelitian ini memperoleh hasil kategorisasi tingkat stres skripsi pada subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang sebanyak 44 subjek (53,659%). Penelitian ini juga memperoleh hasil kategorisasi, yang mana mayoritas subjek, yaitu sebesar 33 subjek memiliki tingkat spiritualitas sedang (40,24%). Hal ini menunjukkan bahwa stres skripsi dan spiritualitas pada subjek termasuk dalam taraf sedang. Selain itu diketahui pula dalam uji beda berdasarkan dua kelompok yang berbeda jenis

kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita terhadap variabel spiritualitas dan stres mengerjakan skripsi. Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan lamanya pengerjaan skripsi yang dikelompokkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi kurang dari 3 semester, 3 semester, serta lebih dari 3 semester. Hasil uji beda berdasarkan lamanya pengerjaan skripsi diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang mengerjakan skripsi kurang dari 3 semester, 3 semester serta lebih dari 3 semester terhadap variabel spiritualitas dan stres mengerjakan skripsi.

Pembahasan di atas telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal tersebut juga didukung penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan pada pembahasan di atas. Namun, sebuah penelitian tidak selamanya sempurna, begitu pula dengan penelitian ini meskipun hipotesis terbukti. Terdapat beberapa kelemahan di dalam penelitian ini, seperti kurangnya subjek dalam penelitian ini yang hanya berjumlah 82 orang, kurangnya tingkat variasi subjek dalam asal universitas, serta kurang terkontrolnya pengisian angket yang menggunakan fasilitas *google doc* di *social media*.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa secara kuantitatif ada hubungan negatif antara spiritualitas dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah stres skripsi pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka semakin tinggi stres skripsi pada mahasiswa

## Daftar Pustaka

- Adz-Dzakiey, H.B. 2007. *Kecerdasan Kenabian*. Cetakan Ketiga. Yogyakarta. Pustaka Al-Furqon.
- Alwi, H. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Amin, S.M. 2007. *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta: Amzah.
- Amirullah. 2008.** *Bunuh Diri Gara-Gara Skripsi Tidak Juga Selesai*. Diunduh dari <http://www.tempo.co/read/news/2008/12/17/064151493/Bunuh-Diri-Gara-Gara-Skripsi-Tidak-Juga-Selesai> 12/05/2014
- Arifin, E.Z. 2006. *Dasar-Dasar Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: Grasindo.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Dr. Kartini Kartono. 1999. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Council, N.S. 2003. *Manajemen Stres*. Jakarta EGC.
- Dewi, M.P. 2009. Studi metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 36, 2, 106-115
- Ghoffer, M.A. 2006. *Penyembuhan Dengan Doa dan Zikir Rasulullah SAW. Dari Sakit Kepala Sampai Kanker*. Jakarta: Almahira
- Greenberg, J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2006. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, 2, 93-115
- Hardjana, A.M. 1994. *Stres tanpa distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Hasan, M. 2002. *Membentuk Pribadi Muslim*. Yogyakarta: Pustaka Nabawi
- Hawari, D. 2004. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : PT Dana Bhakti Prima Yasa
- Indriati, E. 2001. *Menulis Karya Ilmiah Artikel, Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Lines, D. 2002. Counseling within a new spiritual paradigm. *Journal of Humanistic Psychology*, 42, 102-123
- King, S.M. (2007). Religion, spirituality, and the workplace: challenges for public administration. *Public Administration Review*, 67, 1, 103-114.
- McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimino, J.E., & Breitbart, W. 2004. Belief in an afterlife, spiritual well-being and end-of-life despair in patients with advanced cancer. *General Hospital Psychiatry* 26, 484– 486
- Mahsun. 2004. *Bersahabat dengan Stres*. Yogyakarta: Prima Media
- Nadhiroh, F. 2007.** *Stres Skripsi Ditolak, Nekat Nyimeng, Ya Dibui*. Diunduh dari <http://news.detik.com/surabaya/read/2007/06/18/145025/794904/466/stres-skripsi-ditolak-nekat-nyimeng-ya-dibui> 09/10/2014
- Nurtjahjanti, H. 2010. Spiritualitas kerja sebagai ekspresi keinginan diri karyawan untuk mencari makna dan tujuan hidup dalam organisasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 1, 7, 27-30
- Permana, L.A. 2009. Hubungan antara *Sence of Humor* dengan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa FTI UII *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Phipps, K.A. 2012. Spirituality and strategic leadership: The influence of spiritual beliefs on strategic decision making. *J Bus Ethics* 106, 177–189
- Pranata, D. 2012. *Stres Skripsi, Mahasiswa Gelar Pesta Sabu*. Diunduh dari <http://news.okezone.com/read/2012/02/22/340/580082/stres-skripsi-mahasiswa-gelar-pesta-sabu> 09/10/2014
- Purnawinadi, I G. 2012. Intervensi perawatan spiritual dan tingkat stres pasien gagal jantung kongestif di Rumah Sakit Prof. R.D.Kandou Manado. *JKU*. 1, 1.
- Reber, S.A., & Reber, S.E. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Riewanto, A. 2003. *Skripsi Barometer Intelegualitas Mahasiswa*. Diunduh dari <http://www.suamerdeka.com/harian/0302/05/kha3.htm>

- 09/10/2014
- Sarafino, E.P. 2012. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. International Student Version. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Slamet. 2003. *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Diunduh dari <http://www.suaramerdeka.com/harian/0301/15/kha2.htm> 09/10/2014
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sukadiyanto. 2010. Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Pendidikan*, 1, 55-59 Diunduh dari [http://www.journal.uny.ac.id?index.php/cp/article/viewFile/218/pdf\\_14](http://www.journal.uny.ac.id?index.php/cp/article/viewFile/218/pdf_14) 21/01/2015
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Tuck, I., Alleyne, R., & Thinganjana, W. 2006. Spirituality and stress management in healthy adults. *Journal of Holistic Nursing*, 4, 245-253
- Wahyuningsih, H. 2009. Validitas konstruk alat ukur spirituality orientation inventory (soi). *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 36, 2, 116-129.
- Wiyono, P. 2014. *Stress Skripsi Tak Kunjung Usai, Isnaini Nekat Gantung Diri*. Diunduh dari <http://jateng.tribunnews.com/2014/04/13/stress-skripsi-tak-kunjung-usai-isnaini-nekat-gantung-diri> 12/05/2014
- Zinnbauer, B.J., Pargament, K.I., Cole, B., Rye, M.S., Butter, M., Belavich, T.G., Hipp, K.M., Scott, A.B., Kadar, J.L. 1997. Religion and spirituality: unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.