

**HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA UIN WALISONGO ANKATAN 2017 KEATAS PADA  
MASA PENYUSUNAN SKRIPSI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

**FAHMIATAN NASIKHAH**

NIM : 1804046058

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022**

**HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES  
MAHASISWA UIN WALISONGO ANKATAN 2017 KEATAS PADA  
MASA PENYUSUNAN SKRIPSI**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

**FAHMIATAN NASIKHAH**

NIM : 1804046058

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022**

## **DEKLARASI KEASLIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fahmiatan Nasikhah

NIM : 1804046058

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN  
Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi manapun. Dan dalam pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis serta diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis dibuat sebagai acuan dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 2 Desember 2022

Pembuat Pernyataan,

Fahmiatan Nasikhah

NIM : 1804046058

## HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
WALISONGO SEMARANG**

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka (kampus II) Ngaliyan Semarang 50185  
Telp. (024)7604554 Fax. (024) 7601293 Website: <http://www.walisongo.ac.id>

### PENGESAHAN

Skripsi Saudari Fahmiatan Nasikhah NIM 1804046058 telah di munaqasahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada :

Hari, tanggal : Selasa, 27 Desember 2022

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

**Sekretaris Sidang**

Syariful Anam, M. S. I  
NIP. 19840109201903

**Ketua Sidang**



Fitriyati, S.Psi, M.Si, Psikolog  
NIP. 196907252005012002

**Penguji I**

Bahroon Anshori, M.Ag.  
NIP. 197505032006041001

**Penguji II**

Ernawati, S.Si, M.Stat.  
NIP. 199310062019032025

**Dosen Pembimbing**

Drs. H. Nidlomun Nyam, MAg.  
NIP. 19580809 199503 1 001

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Lamp : -  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo  
Di Semarang

*Assalamualaikum Wr. Wb*

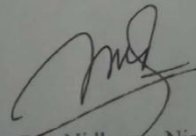
Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara :

Nama : Fahmiatan Nasikhah  
NIM : 1804046058  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul : Hubungan Spiritulaitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunaqasyahkan.  
Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 2 Desember 2022  
Pembimbing,



Drs. Nidlomun Niam M. Ag  
NIP. 195808091995031001

## **HALAMAN MOTTO**

Jika Allah dapat merubah malam menjadi siang, pasti Allah bisa merubah kegelapan hidup kamu menuju kebahagiaan. Allah tau yang terbaik untukmu dan kapan waktu terbaik untukmu memilikinya.

## TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi ialah pengubahan huruf dari huruf satu ke huruf lain. Transliterasi arab latin yaitu pengubahan huruf abjad dengan huruf latin dengan perangkatnya. Transliterasi huruf arab kedalam huruf latin yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada surat keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Indonesia Nomor : 15 Tahun 1987, dan 0543b/U/1987. Berikut penjelasannya :

| Huruf arab | Nama | Huruf latin        | Keterangan                 |
|------------|------|--------------------|----------------------------|
| ا          | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan         |
| ب          | Ba   | B                  | Be                         |
| ت          | Ta   | T                  | Te                         |
| ث          | Tsa  | ṣ                  | Es (dengan titik diatas)   |
| ج          | Jim  | j                  | Je                         |
| ح          | Ha   | ḥ                  | Ha (dengan titik di bawah) |
| خ          | Kha  | kh                 | Ka dan ha                  |
| د          | Dal  | D                  | De                         |
| ذ          | Zal  | Ẓ                  | Zet (dengan titik diatas)  |
| ر          | Ra'  | R                  | Er                         |
| ز          | Zai  | Z                  | Zet                        |
| س          | Sin  | S                  | Es                         |
| ش          | Syin | Sy                 | Es dan ye                  |
| ص          | Shad | ṣ                  | Es (dengan titik dibawah)  |
| ض          | Dhad | ḍ                  | De (dengan titik dibawah)  |
| ط          | Tha  | ṭ                  | Te (dengan titik dibawah)  |
| ظ          | Dha  | ẓ                  | Zet (dengan titik dibawah) |
| ع          | 'ain | ...'               | Koma terbalik di atas      |
| غ          | Gain | G                  | Ge                         |

|   |        |      |          |
|---|--------|------|----------|
| ف | Fa     | F    | Ef       |
| ق | Qaf    | Q    | Ki       |
| ك | Kaf    | K    | Ka       |
| ل | Lam    | L    | El       |
| م | Mim    | M    | Em       |
| ن | Nun    | N    | En       |
| و | Wau    | W    | We       |
| ه | Ha     | H    | Ha       |
| ء | Hamzah | ...' | Apostrof |
| ي | Ya     | Y    | Ye       |

Sistem transliterasi tidak berlaku jika :

- a. Pada kalimat arab yang biasa digunakan didalam bahasa indonesia serta dalam kamus umum bahasa Indonesia, seperti : Al- qur'an, hadits, mazhab, syariat, lafaz.
- b. Pada judul buku yang memakai kosa kata bahasa arab yang telah diterjemahkan oleh penerbit, contohnya dari buku Al-Hijab.
- c. Pada nama pengarang yang menggunakan huruf latin seperti Quraish Shihab, Ahmad Syukri Soleh
- d. Pada nama penerbit yang di Indonesia yang memakai kata arab, seperti Toko Hidayah, Mizan.



## UCAPAN TERIMA KASIH

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah SWT Sang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala limpahan rahmat serta anugerah-Nya penulis mampu merampungkan skripsi yang berjudul, “Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi”. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi tauladan untuk insan.

Pada penyelesaian skripsi ini, penulis sadar akan banyaknya kekurangan serta jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap agar skripsi yang telah disusun dapat kebermanfaatannya terkhusus bagi penulis sendiri serta bagi pembaca pada umumnya. Penulis memperoleh banyak wujud dukungan dan bimbingan yang berarti dari berbagai aspek hingga mampu merampungkan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengungkapkan rasa terimakasih yang sebanyak-banyaknya pada :

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui penyusunan skripsi.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc.,M.A selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam banyak permasalahan terkait dengan skripsi yang dihadapi penulis, hingga penulis lancar dalam pengerjaan skripsi.
4. Bapak Drs. Nidlomun Ni'am M.Ag., selaku Dosen Pembimbing yang bersedia menyempatkan waktu, tenaga, serta pikiran guna memberi bimbingan, arahan, serta motivasi terus menerus pada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Dr. Hj. Arikhah, M.Ag., selaku Wali Dosen yang telah memberi pendampingan, arahan, motivasi, serta nasehat pada penulis mulai awal masa

kuliah hingga akhir masa kuliah.

6. Para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang telah memberikan begitu banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman pada penulis selama masa perkuliahan.
7. Bapak Cholisudin , Ibu Suyanti yang senantiasa memberi dukungan, kasih sayang, motivasi, beserta do'a yang senantiasa membersamai penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Adik-adikku, Fasih Islahatusani dan M Ulin Nuha yang menemani hari-hari penulis, memberikan dukungan, keceriaan, dan pelepas penat dikala suntuk.
9. Seluruh teman angkatan 2018 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, terspesial untuk kawan-kawanku Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi kelas TP-B, teman-teman KKN RDR 77 Kelompok 28.
10. Sahabat sejiwaku, Saidatur Rosidah, Indriyaningsih, Nanik Apriyani yang tengah berjuang dengan skripsinya, yang telah menemani penulis, mendengarkan seluruh keluh kesah, menjadi penyemangat, memotivasi, teman ambis, dan segalanya bagi penulis.
11. Pada seluruh pihak yang membantu baik langsung ataupun tidak langsung, baik berupa dukungan moral ataupun material dalam penyusunan skripsi ini.

Kepada mereka semua, penulis hanya dapat mengungkapkan ucapan terima kasih serta do'a terbaik untuk mereka. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna, namun harapan penulis agar penelitian yang dilakukan bermanfaat untuk ilmu pengetahuan, pembaca, serta masyarakat luas.

Semarang, 2 Desember 2022

Penulis,

Fahmiatan Nasikhah

NIM : 1804046058

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL .....  | i    |
| DEKLARASI KEASLIAN .....   | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....  | iii  |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....   | iv   |
| HALAMAN MOTTO.....   | v    |
| TRANSLITERASI ARAB LATIN.....  | vi   |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....   | viii |
| DAFTAR ISI.....  | x    |
| DAFTAR TABEL.....  | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xiii |
| ABSTRAK.....   | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN.....   | 1    |
| A. Latar Belakang .....  | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....  | 5    |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 5    |
| D. Manfaat Penelitian .....  | 5    |
| E. Tinjauan Pustaka.....   | 5    |
| F. Sistematika Penulisan .....   | 8    |
| BAB II LANDASAN TEORI.....   | 10   |
| A. STRES.....  | 10   |
| 1. Pengertian Stres .....  | 10   |
| 2. Hal Yang Dapat Menyebabkan Stres .....  | 12   |
| 3. Gejala Yang Dapat Diamati Pada Individu Yang Sedang Mengalami Stres ....                            | 14   |
| B. SPIRITUALITAS .....   | 15   |
| 1. Pengertian Spiritualitas .....  | 15   |
| 2. Dimensi Spiritualitas.....  | 16   |
| 3. Faktor yang mempengaruhi spiritualitas.....   | 17   |
| C. Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi ..... | 17   |
| D. Hipotesis Penelitian .....  | 19   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....  | 20   |
| A. Jenis Penelitian.....   | 20   |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian .....  | 21   |
| C. Variabel dan Definisi Operasional.....  | 22   |
| 1. Variabel Penelitian.....  | 22   |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 2.                                       | Definisi Operasional Variabel.....        | 23        |
| a.                                       | Definisi Operasional Spritualitas .....   | 23        |
| b.                                       | Definisi Operasioanal Tingkat Stres ..... | 25        |
| D.                                       | Metode Pengambilan Data.....              | 28        |
| E.                                       | Teknik Analisis Data.....                 | 29        |
| 1.                                       | Data Instrumen.....                       | 29        |
| a.                                       | Validitas Instrumen .....                 | 29        |
| b.                                       | Reliabilitas Instrumen .....              | 31        |
| 2.                                       | Uji Normalitas.....                       | 33        |
| 3.                                       | Uji Korelasi.....                         | 33        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> |   | <b>35</b> |
| A.                                       | Kancah Penelitian .....                   | 35        |
| 1.                                       | Orientasi Kancah.....                     | 35        |
| 2.                                       | Persiapan Penelitian .....                | 35        |
| B.                                       | Hasil Penenlitian .....                   | 36        |
| 1.                                       | Deskripsi Partisipan Penelitian .....     | 36        |
| 2.                                       | Karakteristik Partisipan.....             | 36        |
| 3.                                       | Tingkat Spiritualitas Partisipan.....     | 38        |
| 4.                                       | Tingkat Stres pada Partisipan.....        | 38        |
| 5.                                       | Hasil Uji Normalitas .....                | 39        |
| 6.                                       | Hasil Uji Korelasi .....                  | 40        |
| C.                                       | Pembahasan.....                           | 41        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>   |   | <b>43</b> |
| A.                                       | Kesimpulan .....                          | 43        |
| B.                                       | Saran .....                               | 43        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>              |   | <b>44</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                     |   | <b>48</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 : <i>Blueprint</i> Skala Spirtualitas .....     | 24 |
| Tabel 2 : <i>Blueprint</i> Skala Tingkat Stres .....    | 27 |
| Tabel 3 : Pembobotan Skor Kuesioner Tingkat Stres ..... | 28 |
| Tabel 4 : Skala Likret.....                             | 29 |
| Tabel 5 : Interval dan Kriteria Reliabilitias .....     | 32 |
| Tabel 6. Karakteristik Partisipan.....                  | 37 |
| Tabel 7. Kendala yang dihadapi partisipan.....          | 38 |
| Tabel 8. Tingkat spiritualitas partisipan.....          | 38 |
| Tabel 9. Tingkat stres partisipan.....                  | 39 |
| Tabel 10 : Hasil Tes Normalitas .....                   | 40 |
| Tabel 11 : Hasil Uji Korelasi .....                     | 40 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Daftar Pernyataan dalam Kuesioner yang diedarkan pada partisipan ..... | 48 |
| Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Angket.....                             | 51 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas.....  | 53 |
| Lampiran 4. Hasil Uji Korelasi .....   | 53 |
| Lampiran 5. Tabulasi Data.....   | 54 |

## ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2017 keatas yang sedang menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Tercatat berstatus aktif mahasiswa angkatan 2017 dan angkatan di atasnya, Sedang menyusun skripsi. Metode pengambilan sampling pada penelitian ini ialah *non-probability sampling* dengan metode sampling kuota dengan jumlah partisipan sebanyak 32 partisipan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu tingkat stres yang berdasarkan pada DASS 42 dan spiritualitas berdasarkan pada *spirituality orientation inventory*. Hasil analisa ini dapat dilihat bahwa nilai eta pada spiritualitas adalah 0,887 dan pada tingkat stres 0,675 sehingga dari hasil tersebut menunjukkan nilai Eta mendekati 1, maka derajat hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres adalah tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2017 keatas pada masa penyusunan skripsi memiliki hubungan dengan hubungan korelasi kuat. Sebagian partisipan mempunyai spiritualitas yang tinggi dengan tingkat stres rendah. Mahasiswa harus memperkuat spiritualitas karena ketika tingkat spiritualitas seseorang baik maka semakin rendah tekanan psikologis. Dapat disimpulkan bahwa dengan mengingat Allah menjadikan hati tenang, tidak merasakan beban di hidupnya sehingga dapat menanggulangi stres pada diri individu.

**Kata Kunci :** Mahasiswa, Spiritualitas, Tingkat Stres

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perguruan tinggi adalah lembaga yang mempunyai kontribusi untuk meningkatkan kualitas seseorang agar dapat bersaing di kompetisi global. Mahasiswa merupakan individu yang menimba ilmu di universitas untuk mendapatkan gelar sarjana. Dalam menjalani perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan tugas pada setiap semesternya. Mahasiswa mempunyai bermacam tuntutan akademik yang harus dirampungkan, hambatan dalam pembuatan tugas akhir yaitu kesulitan dalam menuangkan ide dalam bentuk tulisan, mengubah kata-kata agar bisa merubah plagiarisme, kesulitan dalam mencari literatur buku dan jurnal yang digunakan terkait dengan tugas akhir, merasa jenuh dalam mengerjakan tugas akhir karena masih merasa bingung dan tidak ada petunjuk agar dapat menambah materi dalam pengerjaan tugas akhir.<sup>1</sup> Mahasiswa yang dapat mengambil keputusan dalam menyusun skripsi merupakan tanggung jawab dalam perencanaan, tujuan, serta pelaksanaan target yang harus diselesaikan pada setiap mahasiswa sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Proses yang panjang dalam penyelesaian skripsi berdampak pada mahasiswa yaitu mahasiswa merasa tertekan dalam tuntutan penyelesaian tugas akhir, stres dalam penyusunan skripsi.

Selain itu mahasiswa akhir juga memiliki problematikanya tersendiri. Disibukkan dengan pemenuhan tugas akhir perkuliahan seperti PPL, KKL, KKN, dan skripsi. Dalam setiap prosesnya mahasiswa akan mengalami hambatan yang bermacam-macam dalam proses pengerjaan skripsi, dimulai dari mencari ide untuk pengajuan judul skripsi yang prosesnya tidak mudah, kemungkinan judul ditolak dan harus mencari ide yang lain, susahny mencari referensi, kurang motivasi dalam mengerjakan sehingga membuat mahasiswa malas untuk mengerjakan, bahkan ketika proses pengerjaan mahasiswa sakit,

---

<sup>1</sup> Sabila Yafi,R. 2019. Tingkat Stres Mahasiswa STIK.Jurnal Kesehatan.Vol 6.No.2: Yogyakarta



masalah keluarga, dosen pembimbing yang susah ditemui merupakan problem yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Banyaknya kesulitan yang dialami mahasiswa tidak sedikit menimbulkan stress dan hilangnya motivasi dalam proses pengerjaan skripsi yang membuat mahasiswa seringkali merasa ingin menyerah saja dan tidak ingin melanjutkannya.<sup>2</sup>

Setelah melakukan survey pada beberapa mahasiswa di berbagai fakultas dan jurusan di UIN Walisongo Semarang Kendala yang dihadapi mahasiswa angkatan 2017 ke atas saat penyusunan skripsi yakni : a. malas dan bosan karena pada masa akhir perkuliahan mahasiswa lebih banyak memanfaatkan waktu luang untuk aktivitas diluar kampus seperti berwirausaha, bekerja ataupun kegiatan yang bersifat hiburan sehingga banyak menyita waktu. b. Kesibukan di luar perkuliahan seperti aktivitas organisasi/ komunitas tertentu, penelitian, bekerja, aktivitas tersebut sampai memakan waktu perkuliahan yang menyebabkan terhambatnya dalam penyelesaian skripsi. c. Masalah pribadi yaitu persoalan yang dihadapi mahasiswa saat penyusunan skripsi seperti masalah asmara, hubungan dengan teman, ataupun masalah finansial. d. Kejadian yang tak terduga yaitu dalam penyusunan skripsi tentu banyak hal yang terjadi yang bisa menjadi kendala dalam penyusunan skripsi seperti data skripsi hilang, laptop rusak, hasil penelitian yang tidak sesuai, tidak disetujui oleh dosen.<sup>3</sup>

Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi ancaman mental, fisik emosional, dan spiritual seseorang yang bisa berpengaruh pada kesehatan fisik seseorang.<sup>3</sup>Stres menurut Charles D.Spielberger, stres merupakan tuntutan eksternal pada seseorang contohnya suatu dorongan yang secara nyata ialah berbahaya atau bisa dikatakan sebagai desakan, ketegangan, reaksi fisiologi dan psikologi yang terjadi ketika seseorang mengalami ketidak seimbangan antara tuntutan yang dibebankan pada nya dan kemampuannya agar memenuhi tuntutan tersebut<sup>4</sup>. Menurut anggota IKAPI stres merupakan reaksi non spesifik seseorang

---

<sup>2</sup> Nur Etika & Wilda Fasim Hasibuan, "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi", *Jurnal KOPASTA 3 (1)*, 2016, h. 40

<sup>3</sup> <https://masoe.university.ac.id>

<sup>4</sup> Harjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius

<sup>5</sup> <http://Emprints.poltekkes.jogja.ac.id>

terhadap tekanan beban pada seseorang. Stres adalah reaksi adaptif pada individu sehingga respon tubuh pada setiap individu berbeda dalam mengatasinya.

Stres diakibatkan pada alam bawah sadar seseorang untuk melindungi diri dari tekanan emosi, fisik, dan situasi yang mengancam. Mahasiswa seringkali mengalami tekanan baik fisik maupun psikis karena tuntutan universitas ataupun lingkungan tempat tinggal yang memicu munculnya stres. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikannya oleh universitas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Desakan ini bisa dari pihak akademik, dosen, maupun orang tua yang ingin melihat anaknya mendapat gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk bisa menyelesaikan tugas akhirnya berupa susunan skripsi. Dalam penyelesaian skripsi bukan hal yang mudah ada berbagai masalah yang harus dihadapi seperti pengelolaan waktu memiliki dua faktor yaitu faktor eksternal meliputi kondisi sekitar dan faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis yang terdiri dari aspek kepribadian seseorang berupa motivasi, tingkat kecemasan, dan efikasi diri yang berpengaruh dalam penyelesaian tugas akhirnya.

Masalah yang muncul dalam penyusunan skripsi ialah mahasiswa tak memiliki kemampuan dalam menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, dan tidak mempunyai daya tarik pada penelitian. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa mengalami berbagai kesulitan seperti kesulitan mencari bahan bacaan, keterbatasan dana, serta kecemasan dalam menghadapi pembimbing. Stressor dibagi menjadi dua yaitu eustress adalah stresor yang menantang tubuh dengan cara positif seperti bisa membuat tugas dalam waktu terbatas yaitu mahasiswa merasa tertantang untuk menyelesaikan skripsinya. Dan yang kedua ada distress yaitu stressor yang memberi stres negatif pada tubuh dan menghalang jalur komunikasi pada tubuh. Contoh dari distress ini adalah mahasiswa akan tertekan dan merasa tidak nyaman pada hal yang berkaitan dengan skripsi dan keinginan untuk menghindarinya.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Mahsun.2004. Bersahabat Dengan Stres. Yogyakarta: Prima Media

<sup>5</sup> <https://mason.university.ac.id>

<sup>6</sup> Hamid, A. Y. S. 2008. Bunga Rampai Asuhan Perawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta : EGC

Spiritualitas merupakan konsep hidup seseorang dalam berbagai pengalaman yang dilaluinya untuk mencari batas kemampuan diri dan menemukan tujuan dengan cara berinteraksi dengan individu lain, alam, ataupun dengan Tuhannya. Sedangkan menurut Hamid spiritualitas merupakan keyakinan untuk membantu seseorang dalam mencapai keseimbangan yang diperlukan baik untuk kesehatan, kesejahteraan dalam hubungan dengan Tuhannya. Spiritualitas memiliki pengaruh dalam setiap individu dalam penyelesaian masalah yang dihadapinya<sup>6</sup>. Spiritualitas dalam kehidupan seseorang merupakan keinginan untuk mendapatkan makna dan tujuan. Saat individu mempunyai spiritualitas baik maka individu bakal memiliki keahlian yang lebih baik saat menangani permasalahan yang dihadapinya. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik akan meningkatkan keinginan, mengurangi kegelisahan, tenang dalam menghadapi masalah, dan selalu berfikir positif dalam menghadapi masa depan.<sup>7</sup>

Spiritualitas merupakan cara dalam memahami sesuatu yang datang dari keyakinan pada Tuhannya dan ditandai dengan nilai-nilai yang bisa diidentifikasi pada diri sendiri, orang lain, alam, percaya pada pertolongan Allah pada setiap aktivitasnya sehingga ketika individu mempunyai kesulitan hidup tidak akan terpuruk karena percaya bahwa Allah akan membantunya.<sup>5</sup> Spiritualitas merupakan cara yang ampuh untuk mengolah stres. Pentingnya spiritualitas untuk seseorang, maka kemungkinan keahlian bagi individu untuk mengatasi kesulitan yang dijalani. Mahasiswa yang kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir tak mudah stres karena keyakinannya pada Allah memberi pertolongan yang tak terduga.

Mengingat Allah dengan cara berdzikir dan membaca Al-Quran adalah cara untuk meningkatkan spiritualitas seseorang. Dzikir merupakan cara dalam

---

<sup>7</sup> Eka Yeni,C., & Zakia Sari,A. 2017.Peran Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. 2(1),Hal 34

<sup>8</sup> ikhwan Mhd,N.Febriana,S.&Riri,N.,2019.Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa.193

<sup>9</sup> Iswari,M.F.,Nihayati,H.E. Okviasanti,F.,& Yusuf.A.2016. Kebutuhan Spiritual Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan. Jakarta : Mitra Wacana Media.

<sup>10</sup> Lines, D.2002. Counseling Within A New Spiritualitas Paradigm.Journal Of Humanistic Psychology,42.

mengingat Allah yang bisa berguna dalam mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, menghilangkan rasa takut, khawatir, dalam hal ini dzikir dapat meningkatkan spiritualitas, sedangkan perasaan takut dan khawatir merupakan tekanan psikologi yang memicu stres<sup>9</sup>.

Dalam islam ditafsirkan bahwa kita berkewajiban untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam keadaan apapun. Dengan berdzikir dan membaca Al-Quran dapat menjadi obat dan mencegah pada keadaan sedih dan stres. Menurut Elkins spiritual merupakan cara seseorang untuk memahami sesuatu yang menimpa dirinya. Greenberg mengatakan bahwa kesehatan spiritual mempunyai hubungan untuk menata stres dan komponen penting dalam mengelola stres.<sup>6</sup>

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2017 keatas pada masa penyusunan skripsi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2017 keatas pada masa penyusunan skripsi.

## **D. Manfaat Penelitian**

- a. Manfaat Teoritis : Menngembangkan wawasan ilmu dan mendukung teori yang telah ada mengenai hubungan spiritualitas dengan tingkat stres
- b. Manfaat Praktis : Memberi wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa, dimana ketika spiritualitas pada seseorang baik maka tidak mudah stres.

## **E. Tinjauan Pustaka**

1. Hasil penelitian oleh Made Afryan, Oktadoni saputra, Rika Lisiswanti, Putu Ristyning Ayu (2019). Pada jurnal J.Agrome devicine, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung /volume 6/ nomor 1, yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada

---

<sup>10</sup>Lines, D.2002. Counseling Within A New Spiritualitas Paradigm. Journal Of Humanistic Psychology, 42.

Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Penelitian dengan metode analisis deskriptif yang dilaksanakan pada pendekatan cross sectional. Partisipan data di penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun ketiga atau mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran universitas Lampung. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner tingkat stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi. Kajian data yang dipakai yaitu univariat dan bivariat. Dengan hasil adanya hubungan antara tingkat stres terhadap motivasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran universitas Lampung. Tingkat stres ringan, dan sedang memicu munculnya motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi namun terpaut dengan penyebab stres pada setiap individu dan lingkungan.

2. Hasil penelitian oleh Rochman Basuki, Wijayanti Fuat, Nurul Ariani Rahmayanti oimori (2020) . Pada prosiding seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus), volume 3. Yang berjudul “ Hubungan Spiritual Quotient dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa FK Unimus”. Dengan menggunakan metode kategori deskriptif observasional dengan pendekatan cross sectional. pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik total sampling, yang mana jumlah partisipan sama dengan jumlah populasi. Variabel bebasnya yaitu spiritual quotient yang data berupa data primer meliputi hasil pengisian kuesioner spiritual sedangkan data variabel nya terkait yaitu tingkat stres. Berdasarkan hasil penelitian hasil data dan hasil analisis pada hubungan spiritual quotient dengan tingkat stres pada mahasiswa yaitu ada hubungan antara virtual quotient dengan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki spiritual quotient tinggi maka tingkat stres menurun. Dengan spiritual quotient yang tinggi maka stres dapat tersortir karena mahasiswa bisa memiliki keahlian yang kritis menerapkan makna hidup, merasakan kenikmatan, dan mengambil hikmah dari sesuatu yang terjadi. Dengan spiritual quotient yang tinggi maka stres dapat tersortir karena mahasiswa bisa memiliki keahlian yang kritis menerapkan makna hidup, merasakan kenikmatan, dan mengambil hikmah dari sesuatu yang terjadi.

3. Hasil penelitian oleh Endang Mei Yunalia, Indah Jayani, Idola Perdana Sulisttyoning Suharto, Septi Susilowat. Pada jurnal keperawatan jiwa: persatuan perawat Indonesia universitas kediri volume 9 no 4. Dengan Judul “ Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa”. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi yang dilakukan di universitas kediri dengan populasi dan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecerdasan yaitu dengan kecerdasan emosional golmen. Uji validitas kuesioner kecerdasan emosional dengan menggunakan rumus product moment dan diperoleh 30 soal valid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah partisipan yang mempunyai kecerdasan emosional yang sangat baik mengalami stres akademik Tingkat rendah, sebanyak 64 responden (34,9%) dan hasil statistik menggunakan uji spearman rank didapatkan hasil p value adalah 0,000 ( $< \alpha = 0,005$ ) dengan nilai koefisiensi korelasi yaitu 0,589 dan arah hubungan yang negatif dan bisa disimpulkan adanya korelasi antara kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa yang berkekuatan hubungan sedang.
4. Hasil Penelitian oleh Muhammad Asrun, Aspin, & Dodi Priyanto (2020). Pada jurnal Sublima psi Universitas Halu Oleo Kendari vol1,no1,. Dengan judul “ Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019”. Bentuk penelitian ini menggunakan kuantitatif. Model penelitian ini adalah mahasiswa jurusan psikologi FKIP UHO angkatan 2015 yang sedang dalam menyusun skripsi. Analisis koperasi yang dipakai pada penelitian ini yakni menggunakan korelasi product moment ketika data yang dihasilkan normal dan apabila data yang didapat tidak dalam kategori normal maka menggunakan uji korelasi dengan memakai program SPSS. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa psikologi FKIP UHO mayoritas berada pada tingkat sedang dengan nilai persentase 62,7% hal tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang cukup

baik, sedangkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mayoritas pada persentase sedang dengan nilai persentase 69,76% yang dapat diartikan mahasiswa cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor didalam dan diluar. Dan kriteria ketertarikan antara kedua variabel setelah dilakukan analisis dan pengujian menampakkan hasil memiliki korelasi yang pasti antara tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi yang ditunjukkan dengan nilai  $r$  sebesar  $-0,514 > 0,05$ .

5. Penelitian dilakukan oleh Mhd.Ikhwan Nulhakim, Febrian Sabrina, Riri Novayelinda (2019). Pada jurnal JOM FKp, fakultas Keperawatan Universitas Riau.vol.6,no.1 yang berjudul “ Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi”. Menggunakan metode kuantitatif. Variabel yang dipakai pada penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat. Dengan menggunakan analisis univariat adalah untuk menjelaskan karakteristik responden dan bivariat ialah untuk mengetahui korelasi antar variabel. Hasil pada penelitian ini ialah dengan menggunakan uji Chi-Square hubungan tingkat spiritualitas dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi didapat nilai  $p$  value = 0,119 yang menunjukkan hubungan antara tingkat spiritualitas dengan kecemasan.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Agar penyajian data utuh dan menyeluruh, penulisan ini disusun dengan urutan :

**Bab pertama**, adalah pendahuluan akan menguraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, penelitian yang relevan dan sistematika penulisan.

**Bab kedua**, ialah kajian teori yang dijadikan dasar dari permasalahan yang diteliti, meliputi teori mengenai spiritualitas, teori tingkat stres, teori keterkaitan antara spiritualitas dengan tingkat stres, serta membahas hipotesis penelitian.

**Bab ketiga**, berisikan uraian metode penelitian yang dipakai, yang

mencakup metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, identitas variabel, definisi operasional variabel, cara pengumpulan data, serta teknik yang digunakan saat menganalisis data

**Bab keempat**, berisi penjabaran hasil perhitungan dengan menggunakan software SPSS Statistic ver.26 dan Microsoft Excel dan pembahasan penelitian yang dilakukan. Meliputi pembahasan mengenai kancah penelitian, persiapan penelitian yang berupa perencanaan alat ukur. Pembahasan hasil penelitian yang meliputi deskripsi partisipan penelitian, karakteristik partisipan, pembagian tingkat spiritualitas partisipan dan tingkat stres partisipan. Pembahasan hasil dengan uji normalitas dan uji hipotesis penelitian.

**Bab kelima**, berisi tentang kesimpulan penelitian yang sudah dilakukan serta uraian saran dari peneliti terhadap peneliti sendiri maupun bagi peneliti setelahnya yang ingin mengembangkan ataupun meneliti judul atau teori serupa.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. STRES**

##### **1. Pengertian Stres**

Stres adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman dan tekanan mental, fisik, emosional, dan spiritual seseorang. Stres dirasakan apabila individu didorong dalam tekanan fisik maupun psikologis dan batas-batas kekuatan dalam diri seseorang. Stres disebabkan oleh reaksi tubuh dalam melindungi diri dari tekanan emosi, fisik, dan bahaya yang mengancam.<sup>7</sup>

Menurut Robert S. Feildman stres merupakan proses menilai pada suatu peristiwa sebagai keadaan yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan respon individu dalam keadaan ini pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang menyebabkan stres bisa positif ataupun negatif tergantung pada respon pada individu.<sup>8</sup> Pada teori Selye stres digambarkan sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mengetahui penyebab stres tersebut apakah positif ataupun negatif.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia stres merupakan gangguan mental dan emosional yang disebabkan dari faktor luar. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik pada individu.

Menurut Hans Selye stres merupakan respon tubuh yang bersifat nonspesifik pada setiap tuntutan beban yang dihadapinya. Saat individu mengalami stres mengalami gangguan pada tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat lagi menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik maka ia disebut distres. Pada stres gejala yang dikeluhkan penderita didominasi dengan keluhan somatik(fisik), tetapi juga disertai dengan keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres diartikan dengan negatif, cukup banyak yang bersifat positif. Stres merupakan tuntutan yang

---

<sup>7</sup> Hardjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*, Yogyakarta: Kanisius

<sup>8</sup> Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: UI-Press, 2007, Hal 9-10

mendorong individu untuk beradaptasi sedangkan stresor adalah sumber stres.<sup>9</sup> Stres adalah keadaan yang membebani atauupun membahayakan individu yang meliputi fisik, psikologis, sosial, atau kombinasinya.<sup>10</sup>

Stres mengarah pada kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan yang membuatnya sulit mengaplikasikan dalam kehidupan<sup>11</sup>. Ketika seseorang berusaha dalam menyelesaikan pekerjaan dalam waktu terbatas maka dapat dikatakan orang tersebut mengerjakan dalam keadaan stres. Dalam hal ini seseorang akan mengalami kesulitan dalam mencapai target yang ditentukan. Stres dapat diartikan dimana kondisi seseorang dihadapkan pada peluang, tuntutan yang berkaitan dengan apa yang menjadi tujuannya dan hasilnya dipandang tidak pasti serta penting. Stres merupakan beban psikis yang melebihi kemampuan psikis itu sendiri, sehingga individu kurang dalam mengontrol perbuatan secara sehat. Stres tidak selalu diartikan dalam hal negatif dikarenakan stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang dalam menawarkan potensi hasil. Sehingga stres bisa diartikan positif jika tekanan yang dialami dapat mendorong seseorang ke hal yang bersifat positif<sup>12</sup>. Contohnya ketika mahasiswa memandang tekanan sebagai tantangan, yaitu ketika diberi beban tugas yang berat dan tenggang waktu yang mepet sebagai tantangan positif untuk menikkan mutu tugasnya dan kepuasan yang didapat dari penyelesaian tugasnya.

Dalam uraian diatas disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan individu saat menghadapi masalah yang belum memiliki jalan keluar atas masalahnya, stres juga muncul karena banyaknya beban pikiran pada individu pada sesuatu yang akan dikerjakan maupun yang sedang dilakukan yang mana persoalan tersebut dapat mengganggu keseimbangan pada individu.

---

<sup>9</sup> Aat Sriai, Tjauan Tentang Stres ( Jatinagor : Fakultas Keperawatan, Univ Padjajaran. 2008), Hal. 135

<sup>10</sup> Jeffety S. Nevid. Spencer A.Rathus. Beverly Greene. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga. 2002

<sup>11</sup> Graham Richards, SERIAL KONSEP-KONSEP KUNCI PSIKOLOGI, Terj. Taylor Francis (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010, H. 318

<sup>12</sup> Makmun Khairani, Psikologi Umum, Cet.II, ( Yogyakarta: Aswaja Perssindo, 2016, H. 169

## 2. Hal Yang Dapat Menyebabkan Stres

Stres merupakan tuntutan yang mendorong seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Menurut Hans Selye Stres merupakan respon non spesifik tubuh pada tuntutan beban terhadap jenis stressor eksternal sebagai sindrom adaptasi umum (General Adaptation Syndrome ) yang mana berfungsi sebagai respon otomatis, respon fisik, respon emosi pada seseorang terhadap hal yang tidak menyenangkan. Stres juga dapat muncul sebagai respon fisik dan psikis pada peristiwa tertentu. Dapat berupa bentuk respon pada ancaman yang dirasakan pada individu karena menghawatirkan hal belum terjadi. Kebanyakan dalam kasus ini persepsi bisa lebih menguasai diri seseorang daripada kenyataan itu sendiri. Tidak peduli peristiwa itu akan terjadi maupun tidak akan menimbulkan ancaman pada seseorang yang bisa memunculkan reaksi stres itu.

Reaksi fisiologi yang terjadi dalam tiga tahapan <sup>13</sup>:

- a. Reaksi waspada (*Alarm reaction stage*) yaitu reaksi tubuh pada system saraf simpatik dalam menghadapi ancaman secara langsung untuk mempertahankan diri. Ancaman ini berupa apa pun mulai dari mengerjakan makalah yang materinya belum pernah dipelajari hingga melarikan diri dari seekor anjing ganas. Reaksi ini disebut dengan reaksi berjuang atau melarikan diri (*fight-or-flight reaction*).
- b. Reaksi Resistensi (*resistensi stage*) yaitu dimana reaksi tubuh berusaha dalam bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber kekuatan. Pada fase ini merupakan tahap adaptasi dimana reaksi fisiologis tetap mengeluarkan hormon stres tapi tidak setinggi pada reaksi waspada.
- c. Reaksi kelelahan (*Exhaustion stage*) yaitu apabila stres tetap berlanjut atau stres baru yang dapat memperburuk keadaan. Pada fase ini mengakibatkan masalah pada fisik yang dapat menimbulkan penyakit. Apabila sumber stres menetap individu dapat mengalami penyakit adaptasi (*disease of adaptation*),

---

<sup>13</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus . Beverly Greene, Psikologi Abnormal. Jakarta : Erlangga 2002

penyakit yang berkepanjangan mulai reaksi alergi sampai pada penyakit jantung bahkan sampai pada kematian.

Stres muncul dari tuntutan yang diletakkan sendiri pada diri individu, contohnya seperti berusaha menjadi orang yang perfeksionis dalam melakukan sesuatu. Merasa apa yang kita lakukan belum sempurna sehingga terus mengulangi ataupun memperbaiki tugas untuk dilakukan dengan tepat dan sesuai dengan apa yang dikehendaki. Individu seperti ini menciptakan sendiri tekanan maupun tuntutan pada diri sendiri untuk mencapai tingkat kesempurnaan yang tinggi.<sup>14</sup>

Adapun penyebab stres yang tidak disadari atau diketahui oleh individu yang bersangkutan ialah:

- a. Beban fisik yang ditanggung oleh seseorang dalam kurun waktu yang relatif lama
- b. Merasa tidak puas pada pencapaian hasil dalam usaha yang dilakukan
- c. Kurang percaya diri, terlalu berfikir yang berlebih
- d. Kegagalan dalam usaha<sup>15</sup>

Stimulasi yang mengalami perubahan dinamakan stresor, yang terbagi dalam stresor internal dan eksternal. Stresor internal yaitu pemicu munculnya stres yang berasal dari dalam diri individu sendiri contohnya ada perasaan bersalah, demam, hamil, dan menopause. Sedangkan stresor eksternal yakni faktor yang memicu stres yang berasal dari luar diri dan bisa berbentuk perselisihan dalam keluarga, perubahan suhu lingkungan, serta tekanan dari pasangan.<sup>16</sup> Penyebab lain yang dapat menimbulkan stres pada seseorang yaitu mulai dari masalah ekonomi, cinta, keluarga, pekerjaan, tetangga, dan lain sebagainya.<sup>17</sup>

Faktor internal dan eksternal penyebab stres secara garis besar ialah :

---

<sup>14</sup> Bob Losyk, Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres Dan Sukses Ditempat Kerja, Alih Bahasa: Marsellia Harapan, Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, Cetak Pertama, 2007, H.11

<sup>15</sup> Makmun Khairani, Psikologi Umum, Cet. II, (Yogyakarta: Aswaja Pessindo, 2016), H.170

<sup>16</sup> I Wayan Cadra, I Gusti Harini & I Nengah Sumirta, Psikologi: Landasan Keilmuan..., H.106

<sup>17</sup> Padmiarso M. Wijoyo, Cara Mengatasi Stres, (Bogor: Bee Medis Pustaka, 2011), H.17

1. Faktor individu, faktor ini menjadi faktor yang dominan yang berasal dari diri individu, keluarga, serta orang terdekat. Faktor ini berjalan sejak lama contohnya masalah ekonomi, berpisah dengan orang terkasih, ditinggal oleh orang terkasih, karakter individu yang dibentuk oleh keluarga, dan sakit yang tak kunjung sembuh.
2. Faktor lingkungan, keadaan lingkungan tempat tinggal dan kebiasaan orang yang ada di lingkungan tersebut serta peristiwa yang terjadi di lingkungan tersebut yang menyebabkan stres pada diri individu. Contohnya tingkat kriminalitas, pola hidup masyarakat, bencana alam, keadaan politik, dan kemajuan teknologi.
3. Faktor organisasi atau pekerjaan, organisasi formal maupun informal, sebagai contohnya yaitu tinggi target kerja, tekanan dari atasan, persaingan yang tidak sehat sesama teman kerja, karier yang stagnan, fasilitas kantor yang kurang memadai.<sup>18</sup>

### **3. Gejala Yang Dapat Diamati Pada Individu Yang Sedang Mengalami Stres**

Gejala yang dialami oleh individu sangat bervariasi, yang dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok yakni :

1. Gejala emosional, seperti mood yang berubah, mudah marah, cemas, tegang, menarik diri, serta rasa tak berdaya
2. Gejala fisik, yaitu seperti jantung berdebar, kram otot, mual, demam dan infeksi lain, mual, serta mudah lelah.
3. Gejala mental, yaitu seperti tidak bisa mengambil keputusan, gagal dalam mengingat, bingung, khawatir, tidak peka terhadap sesama, berfikir pendek, kebingungan pandangan umum terhadap sesuatu.
4. Gejala perilaku, yaitu seperti makan berlebihan ataupun kehilangan selera makan, kinerja yang buruk, kurang dalam berkonsentrasi.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Eko B Saputro, Bodo Amat! Seni Menciptakan Bahagia, Meraih Cita-Cita Dan Cinta, Araska Publisher, Yogyakarta, Cetakan Pertama, 2020, H.19

<sup>19</sup> Ibid, H.82-83

## **B. SPIRITUALITAS**

### **1. Pengertian Spiritualitas**

Spiritualitas merupakan konsep hidup seseorang dalam berbagai pengalaman yang dilaluinya untuk mencari batas kemampuan diri dan menemukan tujuan dengan cara berinteraksi dengan individu lain, alam, ataupun dengan Tuhannya. Sedangkan menurut Hamid spiritualitas merupakan keyakinan untuk membantu seseorang dalam mencapai keseimbangan yang diperlukan baik untuk kesehatan, kesejahteraan dalam hubungan dengan Tuhannya. Spiritualitas memiliki pengaruh dalam setiap individu dalam penyelesaian masalah yang dihadapinya<sup>20</sup>.

Elkins menyatakan bahwa spiritualitas ialah cara seseorang untuk memahami keadaan dirinya maupun pengalaman dirinya dan kesadarannya terhadap adanya realitas transenden yaitu kepercayaan kepada Tuhan ataupun yang dipresepsikan seseorang sebagai tansenden dalam kehidupan dan dicirikan pada nilai-nilai yang dipegangnya.<sup>21</sup>

Menurut Maslow spiritualitas sebagai tahapan aktualisasi diri, seseorang dihadapkan dengan berbagai aktivitas, intuisi,keceriaan, suka cita, kasih, kedamaian, toleransi dan memiliki tjuan hidup yang jelas. <sup>22</sup>

Spiritualitas yang dikutip Jalaluddin rahmat dari Frankl ialah Noos yang mengadung sifat manusia, seperti visi orientasi, tujuan, kreativitas, imajinasi, instuisi,keimanan, serta kemampuan untuk mencitai diluar kecintaan yang visio-psikologis dan kemampuan mendengarkan hati nurani diluat kendali superego, kemampuan untuk mengejar tujuan yang diyakini.<sup>23</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas adalah kesadaran manusia akan adanya relasi antara manusia dengan Tuhan atau suatu hal

---

<sup>20</sup> Hamid,A.Y.S.2008. Bunga Rampai Asuhan Perawatan Kesehatan Jiwa.Jakarta : EGC

<sup>21</sup> David N. Elkins,"Toward A Humanistic-Phenomenological Spirituality Definition,Description, And Measrement" Dalam Journal Of Humanistic Psychology,Vol.28 No.4,1998,H.18

<sup>22</sup> Abraham Maslow, Toward A Psychology Of Being( Princeton: Von Nostrand,1968), H.Iii-Iv

<sup>23</sup> Jalaluddin Rahmat, "SQ: Psikologi Dan Agama" Pengantar Buku Danah Zohar Dan Lan Marshal, SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiriuual Dalam Berfikir Intergralisitik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan (Jakarta: Mizan, 2020),H.Xxiii

dipresepsikan sebagai sosok transenden. Spiritualitas mencakup pemikiran, sikap, perasaan, idealisme dan pengharapan kepada yang mutlak, serta bagaimana individu menjalankan hubungan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Dimensi Spiritualitas**

- a. Dimensi transenden yaitu meyakini lebih dalam pada apa yang dilihat dan dirasakan, seperti kepercayaan terhadap tuhan atau apapun yang dipresepsikan individu sebagai transenden.
- b. Dimensi makna dan tujuan hidup yaitu setiap individu memiliki makna dan tujuan hidup yang muncul dari keyakinan bahwa hidup mengandung makna dan memiliki tujuan hidup.
- c. Dimensi misi hidup adalah setiap orang bertanggung jawab atas hidupnya. Individu memiliki motivasi untuk memecah misi hidupnya dalam target konkrit terhadap pencapaian misi tersebut.
- d. Dimensi kesucian hidup yaitu meyakini bahwa kehidupan dan hal yang ada didalamnya adalah suci. Dalam dimensi ini individu percaya bahwa seluruh aspek kehidupan adalah suci dan kesucian adalah sebuah keharusan.
- e. Dimensi kepuasan spiritual yaitu individu mengapresiasi material good, contohnya uang dan kedudukan namun individu tidak melihat kepuasan pada hal tersebut melainkan menyadari bahwa kepuasan dan kebahagiaan tertinggi berasal dari nilai-nilai spiritual. Individu tidak menemukan kepuasan dalam materi akan tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual.
- f. Dimensi altruisme yaitu meyakini keadilan sosial, dan menyadari bahwa tidak ada seseorang yang bisa hidup tanpa ada interaksi sosial terhadap sesama.
- g. Dimensi idealisme yakni memiliki komitmen untuk membuat dunia menjadi lebih baik dan mengaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari serta menghormati potensi-potensi positif dalam semua aspek kehidupan.
- h. Dimensi kesadaran akan adanya penderitaan yaitu menyadari adanya penderitaan dan kematian. Kesadaran ini membuat individu mengambil pelajaran dari rasa sakit, penderitaan, serta kematian bahwa hidup itu bernilai.

- i. Manfaat spiritualitas yaitu nilai-nilai pada siritualitas dapat diaplikasikan dalam hubungan diri sendiri, orang lain, dan alam.<sup>24</sup>

### **3. Faktor yang mempengaruhi spiritualitas**

- a. Tahap perkembangan yaitu setiap individu memiliki konsep spiritual yang berbeda menurut usia, jenis kelamin, agama, dan kepribadian pada individu
- b. Keluarga merupakan peran penting dalam perkembangan spirituaal pada individ, keluarga juga merupakan lingkungan terdekat individu dalam memaknai dan menyimpulkan kehidupan yang ada di dunia.
- c. Latar belakang etnik dan budaya yaitu sikap, keyakinan, dan niali dipengaruhi oleh latar belakang etnik dan sosial budaya, seperti tradisi agama atau sistem keagamaan yang dianut individu.
- d. Pengalaman hidup sebelumnya merupakan pengalaman yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi bagaimana individu mengartikan spiritual pada dirinya
- e. Krisis dan perubahan dapat mempekuat kedalaman spiritual seseorang. Kisis sering dialami oleh individu yaitu dihadapkan dengan keadaan yang sulit sehingga ketika individu mengalami krisis maka keyakinan spiritual dan keinginan untuk melakukan kegiatan spiritual akan lebih tinggi.<sup>25</sup>

### **C. Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiwa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi**

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan tugas pada setiap semesternya. Pada mahsiswa tugas akhir atau yang sering disebut dengan skripsi merupakan syarat terakhir yang harus diselesaikan mahasiswa untuk memperoleh gelar S1. Mahasiswa yang merasa terbebani dan merasa kurang kemampuannya dalam mengerjakan skripsi, serta tuntutan untuk menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa mengalami stres. Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi ancaman mental, fisik, emosional, dan

---

<sup>24</sup>Wahyuningsih Hepi.2009.Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). Jurnal Psikologi, Vol.36,No.2 H.118

<sup>25</sup> Ikhwan,Mhd,N., Febriana,S., & Riri,N.(2019).Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi.6(1).193.



spiritual seseorang, yang bisa mempengaruhi kesehatan fisik pada seseorang.<sup>26</sup>

Stres yang dihadapi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi cenderung terjadi karena mahasiswa menganggap skripsi sebagai hal yang ditakuti bukan menjadikan skripsi sebagai cobaan yang harus dilalui. Faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor internal dari individu yang berupa coping stres, kecemasan berlebih, rasa bersalah, sosial kultural, dan faktor spiritual.

Menurut Pargament & Mohoney spiritualitas merupakan proses dalam kehidupan individu, yang berupa makna dan tujuan hidup yang berdampak pada individu dan lingkungannya.<sup>27</sup>

Elkins menyatakan bahwa spiritualitas ialah cara seseorang untuk memahami keadaan dirinya maupun pengalaman dirinya dan kesadarannya terhadap adanya realitas transenden yaitu kepercayaan kepada Tuhan ataupun yang dipresepsikan seseorang sebagai transenden dalam kehidupan dan dicirikan pada nilai-nilai yang dipegangnya.<sup>28</sup>

Menurut Greenberg spiritualitas sama dengan meditasi, doa, serta membaca kitab suci yang dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Greenberg juga menambahkan bahwa kesehatan spiritualitas merupakan cara efektif untuk mengelola stres.<sup>29</sup>

McClain-Jacobson mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis seperti stres, depresi, putus asa dll.<sup>30</sup> Selain itu uraian di atas juga didukung dengan firman Allah pada Al-Quran surat Ar-Rad ayat 28 yang artinya “ mereka itu orang yang beriman, yang berarti tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketauilah, dengan zikir kepada Allah hati akan menjadi tenang. Dari ayat tersebut disimpulkan bahwa dengan mengingat Allah

---

<sup>26</sup> Harjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius

<sup>27</sup> Amin, S.M. 2007. *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta: Amzah.

<sup>28</sup> David N. Elkins, "Toward A Humanistic-Phenomenological Spirituality Definition, Description, And Measurement" Dalam *Journal Of Humanistic Psychology*, Vol.28 No.4, 1998, H.18

<sup>29</sup> Greenberg, J.S., 2022. *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill

<sup>30</sup> McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimono, 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

dengan cara berzikir, membuat hati selalu tenang, tidak memiliki beban dalam kehidupan. Berzikir merupakan salah satu cara yang dilakukan umat islam untuk meningkatkan spiritualitasnya.

Menurut Adz Dzakiey dzikir dengan mengingat Allah bernafaat untuk mengusir kekutana jahat, mendatangkan manfaat hidup, mengobati semua penyakit hati serta membuat hati tenang tidak merasa takut dan khawatir. Sehingga ketika individu mempunyai spiritualitas yang tinggi dapat menghindarkan dari perbuatan yang merugikan dirinya. Karena itu bukanlah wujud dari rasa syukur kepada Allah. Sehingga seorang yang memiliki spiritual yang tinggi maka otomatis emosinya akan lebih stabil, dan ketika emosi stabil maka tidak mudah mengalami stres.<sup>31</sup>

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan, melalui pengkajian teori yang sudah ada, dirumuskan hipotesis penelitian yang diajukan peneliti, yaitu terdapat kolerasi negatif antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi spiritualitas pada mahasiswa, maka tingkat stres pada mahasiswa semakin menurun.

---

<sup>31</sup> Adz-Dzakiey.H.B. 2007. Kecerdasan Kenabian. Cetakan Ketiga. Yogyakarta. Pustaka Al-Furqon.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis metode penelitian kuantitatif yang akan dilakukan adalah jenis penelitian korelasional (correlational studies), yaitu jenis penelitian yang ingin melihat hubungan diantara variabel satu dengan yang lainnya. Penelitian kuantitatif merupakan teknik penelitian yang memiliki sifat induktif, objektif, serta ilmiah, dan akan mendapat data yang berupa score atau angka, pertanyaan-pertanyaan yang akan dinilai dengan angka, dilanjutkan dianalisis dengan analisis statistik.<sup>32</sup> Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji sebuah teori sudah berlaku selama ini apakah benar atau salah.<sup>33</sup> Penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis dan menguji tentang hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

Pola dalam penelitian ini adalah dengan pola bivariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara dua variabel yang memiliki tingkatan arah. Analisis ini membantu untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan perubahan yang terjadi pada variabel independen. Kuatnya hubungan diungkapkan pada angka antara -1 dan +1 dalam bentuk koefisiensi korelasi. Yakni semakin mendekati angka -1 atau +1 maka variabel yang diteliti memiliki korelasi yang semakin kuat. Arah hubungan variabel ditandai dengan simbol (-) serta (+). Korelasi negatif diartikan bahwa semakin tinggi skor variabel A maka skor variabel B akan semakin rendah. Dan korelasi positif dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai variabel A maka variabel B pun akan turut tinggi nilainya.<sup>34</sup> Permasalahan yang akan dibuktikan melalui penelitian ini adalah hubungan spiritualitas dengan tingkat

---

<sup>32</sup> Iwan Hermawan, S.Ag., M.Pd.I, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Methode*, (Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan, 2019, H.16

<sup>33</sup> Prof.Dr.Sermanu, Drh., M.S., *Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Statistika*, (Jawa Timur: Airlangga University Pers, 201), Hal.15

<sup>34</sup> Imam Santoso Dan Harries Madiistriyanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Indigo Media, Cetakan Pertama, 2021, H.47

stres pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan tahun 2017 dan angkatan mahasiswa tahun sebelumnya yang sedang menyusun skripsi.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Hadari Nawawi mendefinisikan populasi merupakan keseluruhan objek penelitian seperti manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes dan peristiwa yang mempunyai karakteristik tertentu dan menjadi sumber data pada penelitian.<sup>35</sup> Populasi mencakup objek maupun subjek yang memiliki kuantitas atau jumlah, kualitas serta ciri spesifik sesuai dengan apa yang diterapkan oleh peneliti, yang akan dipakai untuk penyusunan interpretasi dan data penelitian dan berakhir dengan penarikan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa Universitas Negeri Walisongo Semarang angkatan 2017 dan angkatan di atasnya yang sedang menyusun skripsi.

Sedangkan sampel merupakan bagian dari jumlah dan sifat pada suatu populasi. Sampel merupakan bagian populasi sebagai contoh yang diambil dengan cara tertentu<sup>36</sup>. Jika populasi besar, tidak akan mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatasan biaya, tenaga, waktu, dan penelitian dapat menggunakan sampel populasi. Penentuan sampel menggunakan teknik sampling yang terdiri dari berbagai teknik. Teknik sampling merupakan metode pengambilan bagian populasi dengan sedemikian rupa sehingga meskipun sampel tapi bisa mewakili populasi yang ada.<sup>37</sup>

Jenis sampling yang dipakai oleh peneliti adalah *non- probability sampling* dengan metode sampling quota yang merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan, dengan cara menentukan jumlah anggota sampel yang akan diukur dan memilih populasi dengan “kebetulan” asal memenuhi persyaratan sebagai sampel dan

---

<sup>35</sup> Dr. Basilisius Redana Werang, S.S., S.Sos., JCL, "Pendekatan Kuantitatif Dalam Penelitian Sosial", (Yogyakarta: CALPULIS, 2015), H.93

<sup>36</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta : Rineka Cipta, Cet Ke XIV, 2013), H.17

<sup>37</sup> Bagas Sumargo, *Teknik Sampling*, UNJ Press, Jakarta, Cetakan Pertama, 2020, H.20

populasi tersebut. Adapun kriteria yang akan menjadi sampel penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mahasiswa UIN Waliosngo Semarang
- b. Tercatat berstatus aktif mahasiswa angkatan 2017 dan angkatan diatasnya
- c. Sedang menyusun skripsi

Peneliti memakai metode sampling qouta karena jumlah sampel yang layak dalam penelitian korelasional yakni antara 30 sampai dengan 500.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini peneliti mengambil 32 subjek sebagai sampel penelitian. Pertimbangan menggunakan quota sampling adalah jumlah populasi mahasiswa angkatan 2017 dan angkatan tahun diatasnya yang tidak tetap.

## **C. Variabel dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep yang memiliki variasi nilai.<sup>39</sup> Variabel adalah besaran, karakter maupun atribut yang bisa berubah dan berpengaruh pada hasil penelitian yang selanjutnya ditarik kesimpulannya. Variabel independen (variabel bebas) merupakan variabel yang diduga sebagai penyebab munculnya variabel terikat. Variabel bebas biasanya adalah variabel yang dihitung, dimanipulasi, maupun ditentukan oleh peneliti untuk memprediksi hubungan dengan variabel lain.<sup>40</sup>

Variabel dependen adalah variabel sebagai akibat dari variabel independen. Variabel dependen (terikat) bergantung pada variabel independen. Variabel dependen juga dapat diartikan sebagai variabel hasil dari pengaruh variabel bebas yang merespon perubahan dalam variabel independen.<sup>41</sup>

Dalam penelitian ini peneliti melibatkan dua variabel. Variabel yang diukur dalam penelitian adalah :

---

<sup>38</sup> [Http://Repository.Unika.Ac.Id](http://Repository.Unika.Ac.Id) Diakses Pukul Tgl 25 Okt 2022, Pukul 21.36

<sup>39</sup> Dr.Sandu Soyoto,SKM.M.Kes.,Dan M.Ali Sodik,M.A.,*Dasar Metodologi Penelitian*,(Yogyakarta: Literasi Media Publishing,2015),H.15

<sup>40</sup> Ahmad Albar Tanjung & Mulyani, *Metodelogi Penelitian* :Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami, Scopindo Media Pustaka, Surabaya,Cetakan Peratama, 2021,H.52

<sup>41</sup> Ade Ismyani, *Metode Penelitian*, Syiah Kuala University Press. Aceh, Cetakan Pertama,2020,H.21

- a. Variabel bebas (x) : Spiritualitas
- b. Variabel terikat (y) : Tingkat Stres

## 2. Definisi Operasional Variabel

Definis operasional adalah interpretasi yang diberikan pada satu variabel menggunakan teknik memberi arti yang dibutuhkan untuk menghitung variabel tersebut.<sup>42</sup> Definisi operasional dapat diartikan sebagai deskripsi yang membuat variabel yang diteliti sebagai operasional terikat terhadap perhitungan variabel serta menjadikan variabel tersebut untuk menjadi konsep yang sifatnya abstrak menjadi konsep yang operasional dan tidak menyulitkan peneliti dalam melakukan perhitungan.

### a. Definisi Operasional Spritualitas

Yang dimaksud adalah respon seseorang pada perintah Allah sebagai bentuk kasih sayang pada sesama yang berhubungan dengan dirinya. Menurut Pargament & Mohoney spiritualitas merupakan proses dalam kehidupan individu yang memiliki makna dan tujuan yang berdampak pada orang lain dan lingkungannya. Spritualitas mencakup berbagai bentuk nilai kebaikan lebih luas dari religius karena tidak mencakup agama tertentu melainkan mencakup seluruh agama, golongan maupun kepercayaan apapun.<sup>43</sup> Spritualitas yang dimiliki seseorang akan memberi warna pada kehidupan, spritualitas yang benar akan memberi manfaat bagi dirinya, orang lain, kehidupan, dan alam. Seseorang yang memiliki spritual yang baik dia bisa menghadapi dan mengatasi masalah dan tekanan yang dirinya peroleh.

Menurut Elkins et al dalam penelitiannya gambaran spritualitas diadaskan pada tulisan abraham maslow, jhon dewey, wlliam james, carl jung, victor frankl. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan elkins dapat disimpulkan bahwa spritualitas berasal dari bahasa latin spiritus yang berarti nafas hidup sehingga spritual ialah cara untuk menjadi dan mengalami apa yang datang memlaui kesadaran adanya dimensi transenden dan yang dikarakteristikan dengan nilai-nilai

---

<sup>42</sup> Moh. Nazir, Metode Penelitian, Ghala Media, Bogor, Cetakan Kesebelas, 2017, H. 110

<sup>43</sup> King, S.M. 2007. Religion, Spirituality, And The Workplace: Challenges For Public Administration. *Publik Administrasion Review*, 67,

yang diterima oleh individu, orang lain, alami, hidup. Berdasarkan studi literatur tersebut terbentuklah alat ukur spiritualitas yang dinamakan dengan *spirituality orientation inventory*. Yang dibuat berdasarkan model humanistik dan tidak berafiliasi pada agama.<sup>44</sup>

Tabel 1 : *Blueprint* Skala Spirtualitas

| Dimensi                       | Indikator   | Aitem     |             | Total |
|-------------------------------|---|-----------|-------------|-------|
|                               |   | Favorable | Unfavorable |       |
| Tanggung jawab                | Menyelesaikan tugas sebagai bentuk ihsan kepada Allah   | 1         |             | 1     |
|                               | Tidak menunda pekerjaan   |           | 3           | 1     |
|                               | Berusaha untuk meningkatkan kualitas dalam mengerjakan tugas akhir                                  | 4         | 5           | 2     |
| Takwa dan Tawakal             | Mendekatkan diri kepada Allah dengan berdzikir dan membaca al-quran                                 | 6, 10     | 7           | 3     |
| Makna dan Tujuan hidup        | Meyakini bahwa hidup memiliki makna dan tujuan hidup untuk tidak menyerah dalam menghadapi keadaan. | 11,13     | 12          | 3     |
|                               | Menyelesaikan skripsi merupakan ibadah  | 2         |             | 1     |
|                               | Menyelesaikan skripsi dengan sungguh-sungguh meski dengan susah payah dan tekanan                   | 18,       | 19          | 2     |
| Altruisme / memiliki perasaan | Saling membantu ketika ada yang membutuhkan pertolongan   | 14, 20    | 15          | 3     |
|                               | Siap menyelesaikan masalah  | 9,16,17   | 8           | 4     |

<sup>44</sup> Elkins, D.N(1995). *Psichoterapy And Spirituality: Toward A Theory Of The Soul*. Journal Of Humanistic Psychology 35, H.78

|  |                             |  |  |  |
|--|-----------------------------|--|--|--|
|  | tanpa harus merasa tertekan |  |  |  |
|--|-----------------------------|--|--|--|

*b. Definisi Operasioanal Tingkat Stres*

Sters adalah kondisi dimana seseorang berada pada posisi yang penuh dengan tekanan dan seseorang tidak mampu untuk mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Yang diamsud adalah tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa yang merasa terbebani dalam mengerjakan tugas akhir dan merasa kurang memiliki kemampuan dalam mengerjakan tugas akhir dan ditambah dengan tuntutan dari dalam maupun dari luar mahasiswa yang mengharuskan untuk segera meyelesaikan tugas akhirnya berdampak pada mahasiswa mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa terjadi karena mahasiswa tidak menjadikan tugas akhir sebagai cobaan yang harus dilalui, melainkan beranggapan bahwa tugas akhir sebagai sesuatu yang ditakuti. Faktor yang menyebabkan stres adalah faktor internal pada seseorang yang berupa koping stres, kecemasan yang berlebih, perasaan bersalah, karakteristik seseorang, lingkungan budaya, dan faktor spiritual. Stres dapat mengganggu konsetrasi dan presatasi belajar pada mahasiswa dan berdampak pada kehidupannya.

Stres yang dirasakan mahasiswa pada saat mengaejakan tugas akhir berdampak pada fisik dan emosionl mahasiswa karena merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir. Ketika menghdapi kesulitan dalam menyusun skripsi seringkali mahasiswa mengalami penurunan tingkat percaya diri atas kemampuan dirinya yang akan berdampak pada timbulnya pemikiran negatif pada dirinya yang mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan pada dirinya. Dan mahasiswa yang terkesan terlambat dalam menyelesaikan skripsinya akan membatasi dirinya dengan lingkungan sosial sehingga berdampak pada kurangnya kempuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain<sup>45</sup>. Stres adalah bentuk interaksi seseorang dengan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketegangan., tuntutan, dan situasi yang mengancam keadaan seseorang yang belum mampu untuk mengatasinya. Sehingga mengakibatkan terjadinya reaksi fisik, mental pada tubuh

---

<sup>45</sup> Riadi. M (2015). Psychological Well-Being. Www.Kajian Pustaka.Com



untuk bisa beradaptasi dengan tuntutan tersebut.

Sedangkan peningkatan tingkat stres dengan menggunakan acuan dari DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42) merupakan instrumen psikologis yang digunakan Lovibon guna untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan serta stres, yang merupakan tes standar yang diterima internasional. Menurut penelitian ini dikategorikan 5 tingkatan stres yakni tidak stres (skor 0-14), stres ringan (skor 15-18), stres sedang (skor 19-25), stres berat (skor 26-33), dan stres sangat berat (skor >34).<sup>46</sup> Instrumen ini berbentuk laporan individu mengenai kondisinya (self-report). Memiliki 14 pertanyaan untuk mengukur depresi, 14 pertanyaan untuk mengukur ansietas dan 14 pertanyaan untuk mengukur stres pada diri seseorang.<sup>47</sup> DASS adalah instrumen yang terdiri dari 42 pertanyaan yang merupakan bentuk laporan sendiri dari individu untuk mengukur kondisi emosi negatif untuk mengetahui depresi, cemas, dan stres yang setiap masalah diukur dengan 14 item pertanyaan, skala stres akan mengukur kesulitan untuk merasa rileks, respon saraf, mudah merasa gelisah ataupun sedih, mudah tersinggung, reaksi berlebihan dan ketidaksabaran. Tingkat stres pada seseorang dapat dilihat dari perilaku yang biasa diamati seperti bereaksi berlebihan pada situasi tertentu, tidak sabaran, kesulitan beristirahat, selanjutnya dari aspek emosi yang dapat dilihat dari mudah kesal, mudah marah pada hal yang sepele, mudah tersinggung, dan lain sebagainya.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Rahmi Imelisa Dkk, Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial, Edu Publisher, Tasikmalaya, Cetakan Pertama 2021, H.29-30

<sup>47</sup> Ibid, H. 265

<sup>48</sup> Ibid, H. 33

Tabel 2 : *Blueprint* Skala Tingkat Stres

| Dimensi        | Indikator  | Aitem     |             | Total |
|----------------|--|-----------|-------------|-------|
|                |  | Favorable | Unfavorable |       |
| Prilaku        | Tidak sabaran  |           | 25          | 1     |
|                | Bereaksi berlebihan pada suatu situasi                           | 22        |             | 1     |
|                | Sulit mendapat ketenangan setelah kesal                          | 29        |             | 1     |
|                | Menghabiskan energi untuk merasa cemas                           | 24        |             | 1     |
|                | Sulit untuk beristirahat   | 27        |             | 1     |
|                | Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang dilakukan |           | 30          | 1     |
| Emosional      | Mudah merasa kesal   | 23        |             | 1     |
|                | Mudah marah pada hal-hal spele                                   | 21        |             | 1     |
|                | Berada pada keadaan tegang                                       | 28,       | 31          | 2     |
|                | Mudah gelisah  | 32        |             | 1     |
| Kemampuan diri | Sering merasa kesulitan dalam menghadapi berbagai masalah        | 36,37,38  |             | 3     |
|                | Tidak yakin dengan kemampuan diri                                | ,39       | 33          | 2     |

|  |                       |       |  |   |
|--|-----------------------|-------|--|---|
|  | sendiri               |       |  |   |
|  | Sulit mengontrol diri | 34,35 |  | 2 |

Tabel 3 : Pembobotan Skor Kuesioner Tingkat Stres

|                   |              |        |        |             |
|-------------------|--------------|--------|--------|-------------|
| <b>Angka</b>      | 0            | 1      | 2      | 3           |
| <b>Keterangan</b> | Tidak pernah | Kadang | Sering | Setiap saat |

#### D. Metode Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang maupun kelompok dalam sebuah penelitian<sup>49</sup>. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner skala pengukuran ordinal yaitu menggunakan beberapa macam pertanyaan yang digunakan untuk mengukur perilaku individu dengan cara menjawab 5 pilihan jawaban pada setiap pertanyaan. 5 Jawaban tersebut berupa Sangat Setuju(SS),Setuju(S),Netral (N),Tidak Setuju(TS), Sangat Tidak Setuju(STS).<sup>50</sup>

Kuesioner adalah cara mengambil data dengan memberi pertanyaan pada partisipan penelitian guna mendapat respon. Dapat menjadi langkah yang efisien jika peneliti memahami variabel yang akan dihitung serta yang yang kan diterapkan dari partisipan. Kuesioner ini biasa berupa pertanyaan ataupun pernyataan tertutup maupun terbuka yang bisa diberikan pada partisipan baik secara langsung ataupun lewat internet.<sup>51</sup>

<sup>49</sup> Jonathan Sarwono,*Prnrnlitian Kuantitatif Dan Kualitatif Edisi 2*( Yogyakarta: Suluh Media,2018)Hlm.96

<sup>50</sup> Weksi Budiaji, ” Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert”, Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan,Vol2 No.2. 2013.H.128

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif ,....*H.142

Tabel 4 : Skala Likret

| <b>Jawaban</b>            | <b>Skor<br/>Favorable</b> | <b>Skor<br/>Unfavorable</b> |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Sangat Setuju(SS)         | 5                         | 1                           |
| Setuju (S)                | 4                         | 2                           |
| Netral (N)                | 3                         | 3                           |
| Tidak Setuju(TS)          | 2                         | 4                           |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1                         | 5                           |

## **E. Teknik Analisis Data**

### **1. Data Instrumen**

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 1 skala ukur dari gabungan dua variabel penelitian. Skala ukur mencakup panduan tertulis mengenai pernyataan yang sudah disiapkan untuk mendapatkan informasi tertentu. Alat ukur juga satu alat yang sesuai dengan syarat akademis sehingga boleh digunakan sebagai pengukuran untuk menghitung satu objek ukur maupun pengumpulan data mengenai variabel tertentu. Baik atau tidak instrumen dilihat dari validitas serta reliabilitasnya.<sup>52</sup>

#### *a. Validitas Instrumen*

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana kebenaran serta ketelitian sebuah alat ukur dapat melakukan fungsi ukurnya. Validitas instrumen meliputi tentang masalah ketetapan perhitungan dalam menghitung instrumen yang dihitung. Alat ukur dinyatakan valid ketika bisa menunjukkan data variabel dengan tepat dan tak mebiaskan dari data aslinya. Sebelum instrumen diterapkan, instrumen harus diuji coba terlebih dahulu untuk mengetes kelayakan instrumen dalam mengukur variabel pada penelitian.<sup>53</sup> Uji coba instrumen

<sup>52</sup> Ovan & Andika Saputra, CAMI: Aplikasi Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web, Yayasan Amar Cendekia Indonesia, Sulawesi Selatan, Cetakan Pertama, 2020,H.1

<sup>53</sup> I Putu Ade Andre Payadnya & I Gusti Ngurah Trisna Jayantika, Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS, Deepublish Publisher, Yogyakarta, Cetakan Pertama, 2018,H. 27

dilakukan terhadap populasi umum diluar sampel terpilih. Uji coba dilakukan menggunakan tes uji keterbacaan aitem, dilakukan melalui plumform google form dengan menjaring 14 partisipan dari kalangan umum untuk melakukan penilaian terhadap instrumen penelitian.

Validitas merupakan argumen tentang kebenaran pengukuran dalam mendapat kesimpulan ataupun keputusan khusus yang berasal dari skor yang ada.<sup>54</sup> Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa uji validitas merupakan sebuah cara yang digunakan untuk mengetahui seberapa valid instrument yang digunakan dalam sebuah penelitian. Validitas butir dilihat dari sejauh mana hasil perhitungan sejalan dengan hasil perhitungan alat ukur menyeluruh, maka validitas butir terlihat dari skor koefisien korelasi antara skor butir dan skor total instrumen. Jika koefisien skor butir dengan skor total instrumen positif signifikan maka butir itu dinyatakan valid.<sup>55</sup>

Semakin tinggi angka koefisien korelasi skor butir dibanding dengan skor total menandakan tingginya konsistensi hasil pengukuran menyeluruh instrumen dengan hasil pengukuran butir instrumen atau butir instrumen tersebut dinyatakan konvergen dengan butir lainnya dalam menghitung satu konstruk yang akan dihitung.<sup>56</sup> Nilai koefisien korelasi untuk tiap butir akan disejajarkan dengan angka koefisien korelasi pada tabel  $-r$  alpha tertentu, misalnya  $\alpha = 0,05$ , apabila koefisien korelasi skor butir dengan skor total lebih besar daripada koefisien korelasi tabel- $r$ , koefisien korelasi butir signifikan serta butir itu valid secara empiris.<sup>57</sup> Hasil uji validitas butir pernyataan yang tidak mencapai kriteria validitas akan dihapuskan serta butir pernyataan yang mencapai kriteria validitas akan dipakai sebagai instrumen penelitian<sup>58</sup>.

Kriteria dalam uji validitas butir yaitu jika  $r$  hitung dalam taraf signifikan 5% sesudah dikorelasikan dengan  $r$  tabel angkanya lebih besar, butir ini dinyatakan

---

<sup>54</sup> Asep Saipul Handi & E. Baharuddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*, (Sleman : Penerbit Deepublish, 2014), H. 66

<sup>55</sup> Andhariksa Zukhruf Kurniullah, Dkk, *Metode Penelitian Sosial*, Yayasan Kita Menulis, Medan, Cetakan Pertama, 2021, H. 136

<sup>56</sup> Andhariksa Zukhruf Kurniullah, Dkk, *Metode Penelitian Sosial*, Yayasan Kita Menulis, Medan, Cetakan Pertama, 2021, H. 136

<sup>57</sup> Ibid, H. 137

<sup>58</sup> Sugioyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung, Cetakan Pertama, 2007, H. 125

valid. Dengan  $n=14$ , besarnya critical value koefisien korelasi ( $r$ ) product moment ditaraf signifikansi 5% didapat angka  $r$  tabel = 0,51. Maka butir instrumen yang dikatakan valid yaitu butir yang koefisien korelasinya lebih besar dari 0,51.<sup>59</sup>

Sesudah uji validitas serta reliabilitas terhadap skala spiritualitas, dan tingkat stres menggunakan program SPSS disimpulkan bawasannya dari 39 butir soal dengan rincian 20 butir soal spiritualitas dan 19 butir soal tingkat stres, didapatkan hasil soal valid sejumlah 30 pernyataan, dan tidak valid sejumlah 9 pernyataan, dengan rincian :

1. Spiritualitas, jumlah butir 20, valid 12 butir yaitu nomor : 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 20.
2. Tingkat stres, jumlah butir 19, valid 18, yaitu nomor : 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39.

Untuk rincian perhitungan lebih lengkap, termuat dalam **lampiran 2** pada halaman lampiran.

#### *b. Reliabilitas Instrumen*

Reliabilitas dapat diartikan sebagai instrumen diapatejauh mana hasil ukur instrumen penelitian bisa dipercaya. Hasil ukur instrumen dapat dipercaya jika dilakukan pengukuran beberapa kali pada partisipan yang sama, didapat hasil ukur yang relatif sama pula. Reliabilitas terkait sejauh mana skor deviasi individu, ataupun skor-z, relatif konsisten jika dilakukan repitisi pengambilan data yang serupa. Reliabilitas adalah salah satu indikator bahwa instrumen tersebut baik. Suatu instrument dinyatakan reliabel jika memberi hasil sama dengan waktu yang berbeda. Menurut sudjana, mengemukakan reliabilitas instrument merupakan ketepatan instrument dalam menilai hal yang dinilai yang artinya kapan saja alat ukur ini dipakai bakal memberi hasil yang relatif sama.<sup>60</sup>

Setelah dilakukan uji validitas, perlu juga dilakukan uji reliabilitas, agar mengetahui apakah alat ukur bisa dipakai atau tidak. Konsepnya yaitu uji reliabilitas menghitung variabel yang digunakan melalui pernyataan dengan

---

<sup>59</sup> Ibid, H.333

<sup>60</sup> Adhariksa Zukruf Kurniullah Dkk, Metode Penelitian Sosial....., H.138

mensejajarkan skor *Cronbach's alpha* dengan taraf signifikan yang digunakan. Taraf signifikan yang digunakan bisa 0,5, 0,6, hingga 0,7 tergantung pada keperluan penelitian. Kriteria pengujian sebagai berikut :

- a. Apabila nilai *Cronbach's alpha* > taraf signifikan, alat ukur dinyatakan reliabel
- b. Apabila nilai *Cronbach's alpha* < taraf signifikan, alat ukur dinyatakan tidak reliabel <sup>61</sup>

Validitas butir pernyataan yang telah dinyatakan valid selanjutnya diuji reliabilitasnya memakai rumus *Alpha Cronbach* guna menyatakan instrumen reliabel atau tidak. Kriteria tingkat reliabilitas berdasarkan pada tabel berikut :

Tabel 5 : Interval dan Kriteria Reliabilitas

| INTERVAL       | KRITERIA      |
|----------------|---------------|
| <0,200         | Sangat Rendah |
| 0,200 – 0,339  | Rendah        |
| 0,4000 – 0,599 | Cukup         |
| 0,600 -0,799   | Tinggi        |
| 0,800 – 1000   | Sangat Tinggi |

Dari uji reliabilitas yang dilakukan pada dua skala yang digunakan, skala spiritualitas memiliki reliabilitas 0.907 dengan total item 20. Berdasarkan pada indeks reliabilitas, jika nilai *r* hitung berada diinterval 0,800 -1000 maka reliabilitas instrumen dinyatakan sangat tinggi. Kemudian dilakukan perhitungan reliabilitas dari alat ukur untuk variabel tingkat stres dengan 19 item valid, reliabilitasnya adalah 0,963 menurut tabel kriteria reliabilitas dinyatakan dalam interval sangat tinggi. Dikarenakan kedua alat ukur telah dikatakan valid serta reliabel, alat ukur telah memenuhi syarat untuk disebarkan pada partisipan.

Hasil uji reliabilitas dilampirkan pada **Lampiran 2**

<sup>61</sup> Budi Darma, Statistika Penelitian Menggunakan SPSS ( Uji Validitas, Uji Reabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji T, Uji F, R2), Guepedia, Bogor, Cetakan Pertama, 2021,H.17

## 2. Uji Normalitas

Bertujuan untuk melihat apakah distribusi data normal ataukah tidak. Dalam konsepnya, uji normalitas adalah membandingkan data yang didapat peneliti dengan data yang berdistribusi normal yang memiliki rerata serta standar deviasi yang serupa dengan data yang diteliti. Uji normalitas penting dilakukan karena merupakan satu ketentuan agar bisa dilakukannya *parametric test*.<sup>62</sup>

Model korelasi yang bagus yakni yang berdistribusi normal ataupun dekat dengan normal. Guna menilai data yang didapat berdistribusi secara normal atau tidak, dilakukan uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS dan mempunyai hasil yang terlihat dikolom *kolmogrov-smirnov* atau pada *shapiro wilk*. Dengan memakai dasar pengambilan putusan normal ataupun tidak yaitu jika  $x$  hitung  $> 0,05$  data dinyatakan berdistribusi normal, dan apabila  $x$  hitung  $< 0,05$  data dinyatakan berdistribusi tidak normal.<sup>63</sup>

Uji normalitas yang dilakukan memakai dasar uji normalitas *shapiro wilk*, memiliki dasar pengambila keputusan yakni :

- Nilai Sig  $> 0.05$ , data berdistribusi normal
- Nilai Sig  $< 0.05$ , data tidak berdistribusi normal

## 3. Uji Korelasi

Setelah data kuesioner dinyatakan valid dan reliabel, maka data telah pantas untuk dianalisis dan dilakukan langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Dengan memakai analisis korelasional sebagai dasar pengujian hipotesis. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana variabel pada satu atau lebih faktor saling berkaitan dilihat dari koefisien korelasinya. Hal utama yang menjadi perhatian peneliti dalam penelitian korelasi yaitu (a) adanya kerangka teori yang menunjang ada atau tidaknya hubungan antar variabel, (b) keterandalan instrumen pengukuran yang dipakai, (c) jumlah sampel

---

<sup>62</sup> Haryadi Sarjono Dan Winda Julianita, SPSS Vs LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi Untuk Riset, Salemba Empat, Jakarta : Cetakan Pertama, 2011, H.53

<sup>63</sup> Haryadi Sarjono Dan Winda Julianita, SPSS Vs LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi Untuk Riset, Salemba Empat, Jakarta : Cetakan Pertama, 2011, H.63



yan dianalisis.<sup>64</sup>

Uji korelasi ini memungkinkan peneliti menganalisis hubungan antar variabel dalam satu studi tunggal. Koefisien korelasi yang didapat memberikan suatu ukuran tingkat dan arah hubungan. Dasar pengambilan keputusan ialah jika koefisien korelasi semakin mendekati angka satu, variabel yang diteliti memiliki hubungan yang kuat. Arah hubungan korelasi ditandai dengan simbol + ataupun -, jika korelasi bertanda positif maka diartikan sebagai semakin tinggi variabel spiritualitas, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang bebrarti H1 ditolak dan H0 diterima. Namun jika korelasi bertanda negatif, maka berarti bahwa semakin tinggi variabel spiritualitas maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan mendapat simpulan H1 diterima dan H0 ditolak.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Abd. Mukhid, Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Surabaya,2021,H.18

<sup>65</sup> Imam Santoso Dan Haries Madiistriaynto, Methodology Penenlitian Kuantitatif...., H.46

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Kancah Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancah**

Penelitian ini bertempat di UIN Walisongo Semarang pada 31 oktober 2022 sebagai subjek penelitian dengan menggunakan metode non probability sampling yaitu sampling qouta atau disebut juga dengan menentukan sampel dari pupolasi yang memiliki ciri tertentu sampai dengan jumlah kouta yang diinginkan. Pengambilan data dilaksanakan menggunakan instrumen yang telah disusun dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner pada penelitian ini dibagi menjadi dua yakni pertanyaan mengenai data responden dan pertanyaan untuk mendapatkan data mengenai spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Media yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian menggunakan google formulir dan data tersebut diambil dari mahasiswa angkatan 2017 keatas yang memenuhi kriteria yang sudah peneliti tentukan.

##### **2. Persiapan Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan melakukan studi pendahuluan, yakni untuk mendapat bebrapa data fenomena yang berkaitan dengan subjek penelitian yang telah dipilih yakni UIN Walisongo Semarang. Selanjutnya peneliti membuat surat ijin penelitian dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora untuk diberikan pada pihak subjek yaitu Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Berdasarkan fenomena yang didapatkan, langkah selanjutnya yaitu membuat rumusan masalah yang akan dijawab pada tujuan penelitian tersebut. Bersdarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetpkan, dilakukan studi pustaka yang bisa mendukung dasar dari penelitian yang dilakukan.

Alat ukur yang digunakan mencakup skala spiritualitas dan tingkat stres yang menggunakan acuan pada DASS 42. Penyusunan alat ukur dimulai dari menetapkan konsep, teori, dimensi, serta definisi operasional yang akan dipakai. Selanjutnya dilakukan perincian perihal dimensi, indikator prilaku yang berlanjut menjadi pertanyaan. Skala spiritualitas dengan 20 item dan tingkat stres 19 item.

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti telah melakukan uji coba alat ukur yang ditujukan untuk mengukur validitas dan reliabilitas dari instrumen yang telah disusun sampai memenuhi syarat dalam pengambilan data sesungguhnya. Uji coba instrumen dilakukan mulai tanggal 26-29 oktober 2022 yang diujikan pada 14 orang subjek.

Penelitian melakukan pengukuran validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang sudah dibuat. Setelahnya dilakukan pengukuran dari 20 item spiriualitas, 12 diantaranya dinyatakan shahih berdasar nilai validitas dan reliabilitasnya. Dan tingkat stres dari 19 item, 18 diantaranya dinyatakan shahih dan bisa digunakan dalam mengukur data penelitian yang akan diambil. Item yang tidak dapat diambil memiliki koefisien korelasi  $< 0,632$ .

Setelah dilakukan uji validitas, item yang lolos uji akan dilakukan uji reliabilitasnya untuk medeteksi konsistensi dari alat ukur. Skala spiritualitas memiliki reliabilitas 0.907 yang menyatakan sangat tinggi dalam mengukur variabel spiritualitas. Sedangkan pada skala tingkat stres memiliki reliabilitas 0,963 yang menyatakan sangat tinggi dalam mengukur variabel tingkat stres.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 32 partisipan, yang terdiri dari 25 mahasiswi dan 7 mahasiswa. Kriteria yang diterapkan pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongso Semarang angkatan 2017 keatas yang sedang menyusun skripsi.

### **2. Karakteristik Partisipan**

Partisipan berjumlah 32 mahasiswa. Karakteristik mahasiswa dibedakan menurut jenis kelamin, angkatan mahasiswa dan fakultas. Data tersebut digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Karakteristik Partisipan

| <b>Karakteristik Partisipan</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persen</b> |
|---------------------------------|------------------|---------------|
| Jenis kelamin                   |                  |               |
| Laki-laki                       | 7 partisipan     | 22%           |
| Perempuan                       | 25 partisipan    | 78%           |
| Jumlah                          | 32 partisipan    | 100%          |
| Angkatan                        |                  |               |
| 2016                            | 1 partisipan     | 3 %           |
| 2017                            | 31 partisipan    | 97%           |
| Jumlah                          | 32 partisipan    | 100%          |
| Fakultas                        |                  |               |
| Fitk                            | 2 partisipan     | 6%            |
| Fuhum                           | 4 partisipan     | 12%           |
| Saintek                         | 6 partisipan     | 19%           |
| Febi                            | 5 partisipan     | 17%           |
| Dakwah                          | 3 partisipan     | 10%           |
| Syariah                         | 4 partisipan     | 12%           |
| Fisip                           | 4 partisipan     | 12%           |
| Psikologi                       | 4 partisipan     | 12%           |
| Jumlah                          | 32 partisipan    | 100%          |

Dapat disimpulkan dari data jenis kelamin, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan, dengan persentase 78% dan yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase partisipan yaitu 22%. Dari segi angkatan tahun partisipan persebarannya didominasi pada angkatan 2017 dengan jumlah 31 partisipan (97%) kemudian pada angkatan 2016 berjumlah 1 partisipan (3%). Ditinjau dari fakultas partisipan persebarannya hampir merata yaitu pada fakultas Fitk dengan jumlah 2 partisipan (6%), Fuhum dengan jumlah 4 partisipan (12%), Saintek dengan jumlah 6 partisipan (19%), Febi dengan jumlah 5 partisipan (17%), dakwah dengan jumlah 3 partisipan (10%), Syariah dengan jumlah 4 partisipan (12%), Fiisip dengan

jumlah 4 partisipan (12%), Psikologi dengan jumlah 4 partisipan (12%).

Setiap mahasiswa tentu memiliki kendala dan tantangan yang dihadapi ketika dalam penyusunan skripsi. Kendala yang dialami oleh partisipan saat penyusunan skripsi yaitu:

Tabel 7. Kendala yang dihadapi partisipan

| <b>Kendala yang dialami</b>  | <b>Frekuensi</b> | <b>Persen</b> |
|------------------------------|------------------|---------------|
| Bosan dan malas              | 13               | 41%           |
| Kesibukan diluar perkuliahan | 9                | 28%           |
| Masalah pribadi              | 6                | 19%           |
| Hal tak terduga              | 4                | 12%           |
| Jumlah                       | 32 partisipan    | 100%          |

### 3. Tingkat Spiritualitas Partisipan

Berdasarkan data yang didapat dari pembagian kuesioner pada variabel spiritualitas, diperoleh data yang terdapat pada tabel :

Tabel 8. Tingkat spiritualitas partisipan

| <b>Tingkat Spiritualitas</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persen</b> |
|------------------------------|------------------|---------------|
| Tinggi                       | 21 partisipan    | 67%           |
| Rendah                       | 11 partisipan    | 33%           |
| Jumlah                       | 32 partisipan    | 100%          |

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan pada data yang didapat dari lapangan, diperoleh perhitungan terhadap tingkat spiritualitas pada partisipan yaitu kategori tinggi dominan sebanyak 21 partisipan (67%) dari keseluruhan, sedangkan spiritualitas pada partisipan yang tergolong rendah sejumlah 11 partisipan (33%).

### 4. Tingkat Stres pada Partisipan

Menggunakan pedoman pada pengukuran DASS 42 yang memiliki patokan

pengelompokkan kategori yaitu tidak stres (skor 0-14), stres ringan (skor 15-18), stres sedang (skor 19-25), stres berat (skor 26-33), dan stres sangat berat ( skor > 34). Berdasarkan penggolongan tersebut didapat data dalam tabel :

Tabel 9. Tingkat stres partisipan

| <b>Tingkat Stres partisipan</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persen</b> |
|---------------------------------|------------------|---------------|
| Normal                          | 5 partisipan     | 15%           |
| Ringan                          | 18 partisipan    | 56%           |
| Sedang                          | 8 partisipan     | 26%           |
| Parah                           | 1 partisipan     | 3%            |
| Sangat parah                    | 0 partisipan     | 0             |
| Jumlah                          | 32 partisipan    | 100%          |

Pengukuran terhadap tingkat stres pada partisipan yang berjumlah 32 partisipan mendapat hampir separoh partisipan (56%) memiliki tingkat stres ringan, partisipan yang memiliki tingkat stres yang normal sebesar (15%) berjumlah lima partisipan, disusul dengan partisipan yang memiliki tingkat stres sedang berjumlah delapan partisipan (26%), dan partisipan yang memiliki tingkat stres yang parah berjumlah satu partisipan.

## 5. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas memakai uji normalitas yang dipakai untuk melihat sebaran data dari suatu sampel. Pada pengujian data dinyatakan berdistribusi normal ketika skor signifikansi lebih dari 0,05 ( sig.> 0,05). Data uji normalitas dinyatakan dalam tabel :

Tabel 10 : Hasil Tes Normalitas

|               | Tests of Normality              |    |                   |              |    |      |
|---------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|               | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| spiritualitas | .107                            | 32 | .200 <sup>*</sup> | .959         | 32 | .266 |
| tingkat stres | .091                            | 32 | .200 <sup>*</sup> | .968         | 32 | .449 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel diperoleh bahwa nilai signifikansi ialah 0,266 dan 0,449 sedangkan menurut pedoman pengambilan putusan ialah ketika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil yang didapat adalah 0,266 dan 0,449 dimana hasil tersebut lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal, maka pengujian korelasi menggunakan metode *eta correlation*.

## 6. Hasil Uji Korelasi

Tujuan dilakukannya uji korelasi ialah untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya, yaitu untuk menguji adanya korelasi antara pengaruh spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2017 keatas yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 11 : Hasil Uji Korelasi

### Uji korelasi

|               |                     | spiritualitas | tingkat stres |
|---------------|---------------------|---------------|---------------|
| spiritualitas | Pearson Correlation | 1             | .220          |
|               | Sig. (2-tailed)     |               | .226          |
|               | N                   | 32            | 32            |
| tingkat stres | Pearson Correlation | .220          | 1             |
|               | Sig. (2-tailed)     | .226          |               |
|               | N                   | 32            | 32            |

Hasil pada penelitian dengan Koefisiensi korelasi sebesar 0.220 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,226 ( $p > 0,5$ ) sehingga ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak yang berarti Hubungan Spiritulaitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan.

### **C. Pembahasan**

Hasil pada penelitian dengan Koefisiensi korelasi sebesar 0.220 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,226 ( $p > 0,5$ ) sehingga ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak yang berarti Hubungan Spiritulaitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan.

Mendukung penelitian dari Samfiati Sinurat, Pomarida Simbolon, Besty Apriyani Zega (2022) pada Jurnal Kesehatan Perintis Stikes Santa Elisabeth Medan yang berjudul “Spiritualitas terhadap Stres Mahasiwa yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19”, mendapat simpulan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa. Dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,5$ ) yang secara statistik memiliki hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian dari Garry Vebrian, Larasati Mei Winarni (2021) pada Nusantara Hasana Journal Stikes Yasti Tangerang mengenai “ Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Tres Pada Mahasiswa Keperwatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Politeknik Kesehatan Banten”, mendapat simpulan bahwa adanya hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan hasil uji statistik dengan menggunakan metode Chi Square didapat nilai  $p$ -value  $0,044 < 0,05$  maka dinyatakan  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara 2 variabel.



Menurut Jacobson pada buku *general hospital psichyatry* bawasannya ketika semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang maka semakin rendah tekanan psikologis contohnya stres, depresi, putus asa. Selain itu didukung oleh firman Allah pada Al-Quran surat Ar-Rad ayat 28 yang artinya mereka orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Dapat disimpulkan bahwa dengan mengingat Allah membuat hati selalu tenang, tidak memiliki beban dalam hidupnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil pada penelitian dengan Koefisiensi korelasi sebesar 0.220 menunjukkan hubungan korelasi lemah dengan signifikansi 0,226 ( $p > 0,5$ ) sehingga ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak yang berarti Hubungan Spiritulaitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Uin Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi memiliki hubungan yang lemah dan tidak signifikan.

#### **B. Saran**

Dilakukannya pengkajian ini agar dapat melihat hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres. Dimana korelasi dan pengaruh dari spiritualitas ataupun pemahaman spiritualitas pada individu terhadap bagaimana perilaku individu dalam menghadapi keadaan tertentu dan kaitannya dengan stres pada dirinya. Sekiranya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menambah beberapa variabel lainnya yang memiliki hubungan dengan spiritualitas sehingga dapat dilakukan analisa yang mendalam dan dilakukan perbandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriai, *Tijauan Tentang Stres* ( Jatinagor : Fakultas Keperawatan, Univ Padjajaran. 2008),.
- Abd. Mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, Surabaya,2021,
- Abraham Maslow, *Toward A Psychology Of Being*( Princeton: Von Nostrand,1968),
- Ade Ismyani, *Metode Penelitian*, Syiah Kuala University Press. Aceh, Cetakan Pertama,2020,
- Adz-Dzakiey.H.B. 2007. *Kecerdasan Kenabian*. Cetakan Ketiga. Yogyakarta. Pustaka Al- Furqon.
- Ahmad Albar Tanjung & Mulyani, *Metodelogi Penenlitian* :Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami, Scopindo Media Pustaka, Surabaya,Cetakan Peratama, 2021,
- Amin, S.M.2007. *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta : Amzah.
- Andhariksa Zukhruf Kurniullah,Dkk,*Metode Penelitian Sosial*, Yayasan Kita Menulis, Medan, Cetakan Pertama, 2021,
- Asep Saipul Handi & E. Baharuddin, *Metode Penelitin Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*,(Slema : Penerbit Deepublish,2014),
- Bagas Sumargo,*Teknik Sampling*, UNJ Press,Jakarta, Cetakan Pertama, 2020,
- Bob Losyk, *Kendalikan Stres Anda!Cara Mengatasi Stres Dan Sukses Ditempat Kerja*, Alih Bahasa: Marsellia Harapan, Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, Cetakan Pertama,2007,
- Budi Darma, *Statistika Penenlitian Menggunakan SPSS* ( Uji Validitas, Uji Reabilitas, Regesi Linier Sederhana, Regesi Linier Berganda, Uji T, Uji F, R2), Guepedia, Bogor, Cetakan Pertama, 2021,

- David N. Elkins, "Toward A Humanistic-Phenomenological Spirituality Definition, Description, And Measurement" Dalam Journal Of Humanistic Psychology, Vol.28 No.4, 1998,
- Dr. Basilisius Redana Werang, S.S., S.Sos., JCL, "Pendekatan Kuantitatif Dalam Penelitian Sosisal", (Yogyakarta: CALPULIS, 2015).
- Dr. Sandu Soyoto, SKM.M.Kes., Dan M. Ali Sodik, M.A., *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015),
- Eka Yeni, C., & Zakia Sari, A. 2017. Peran Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. 2(1),
- Eko B Saputro, Bodo Amat! Seni Menciptakan Bahagia, Meraih Cita-Cita Dan Cinta, Araska Publisher, Yogyakarta, Cetakan Pertama, 2020,
- Elkins, D.N (1995). *Psichoterapy And Spirituality: Toward A Theory Of The Soul*. Journal Of Humanistic Psychology 35,
- Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal, Jakarta: UI-Press, 2007,
- Graham Richards, SERIAL KONSEP-KONSEP KUNCI PSIKOLOGI, Terj. Taylor Francis (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010,
- Greenberg, J.S., 2022. *Comprehensive Stres Management*. New York: Mc Graw-Hill
- Hamid, A.Y.S. 2008. *Bunga Rampai Asuhan Perawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Hardjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*, Yogyakarta: Kanisius
- Haryadi Sarjono Dan Winda Julianita, *SPSS Vs LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi Untuk Riset*, Salemba Empat, Jakarta : Cetakan Pertama, 2011,
- Haryadi Sarjono Dan Winda Julianita, *SPSS Vs LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi Untuk Riset*, Salemba Empat, Jakarta : Cetakan Pertama, 2011,
- [Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id](http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id) .
- <Http://Repository.Unika.Ac.Id>, diakses pada 25 Okt 2022 pukul 21.36

<https://masoeuniversity.ac.id>, diakses pada 16 november pukul 22.17

I Wayan Cadra, I Gusti Harini & I Nengah Sumirta, Psikologi: Landasan Keilmuan...

Ikhwan, Mhd, N., Febriana, S., & Riri, N. (2019). Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. 6(1).

Imam Santoso Dan Harries Madiistriyanto, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Indigo Media, Cetakan Pertama, 2021,

Iswari, M.F., Nihayati, H.E. Okviasanti, F., & Yusuf, A. 2016. Kebutuhan Spiritual Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan. Jakarta : Mitra Wacana Media.

Iwan Hermawan, S.Ag., M.Pd.I, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Methode*, (Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan, 2019,

Jalaluddin Rahmat, "SQ: Psikologi Dan Agama" Pengantar Buku Danah Zohar Dan Lan Marshal, SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Intergralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan (Jakarta: Mizan, 2020),

Jeffery S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga. 2002

Jonathan Sarwono, *Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Edisi 2* (Yogyakarta: Suluh Media, 2018) Hlm.96

King, S.M. 2007. Religion, Spirituality, And The Workplace: Challenges For Public Administration. *Public Administration Review*, 67,

Lines, D. 2002. Counseling Within A New Spiritual Paradigm. *Journal Of Humanistic Psychology*, 42.

Mahsun. 2004. Bersahabat Dengan Stres. Yogyakarta : Prima Media

Makmun Khairani, Psikologi Umum, Cet. II, (Yogyakarta: Aswaja Persindo, 2016,

- Mc Clain- Jacobson,C.,Rosenfeld,B.,Kosinki,A.,Pessin,H.,Cimono,J.E.,& Breitbart,W.,2004. Belife An Afterlife, Spiritual Sell-Being And End Of Life Despair In Patients With Advanced Cancer. *General Hospital Psychiatry* 26,
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghala Media, Bogor, Cetakan Kesebelas, 2017,
- Ovan & Andika Saputra, *CAMI: Aplikasi Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*, Yayasan Amar Cendekia Indonesia, Sulawesi Selatan, Cetakan Pertama, 2020,
- Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mengatasi Stres*,( Bogor: Bee Medis Pustaka, 2011),
- Prof.Dr.Sermanu,Drh.,M.S.,*Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Statistika*,(Jawa Timur: Airlangga University Pers,201),
- Putu Ade Andre Payadnya & I Gusti Ngurah Trisna Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*, Deepublish Publisher, Yogyakarta, Cetakan Pertama, 2018,
- Rahmi Imelisa Dkk, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*, Edu Publisher, Tasikmalaya, Cetakan Pertama 2021,
- Riadi. M (2015). *Psychologycal Well-Being*. Www.Kajian Pustaka.Com
- Sabila Yafi,R. 2019. *Tingkat Stres Mahasiswa STIK*.Jurnal Kesehatan.Vol 6.No.2: Yogyakarta
- Sugioyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung, Cetakan Pertama, 2007,
- Sugiyono, *Metode Penenlitian: Kuantitatif ,...*
- Suharsini Arikunto,*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta : Rineka Cipta,Cet Ke XIV,2013),
- Wahyuningsih Hepi.2009. *Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI)*. *Jurnal Psikologi*,Vol.36,No.2
- Weksi Budiaji, ” Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert”, *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*,Vol2 No.2. 2013.

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Daftar Pernyataan dalam Kuesioner yang diedarkan pada partisipan*

#### **Kuesioner “Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi”**

##### **Petunjuk pengisian :**

1. Bacalah dengan teliti pertanyaan /pernyataan terlampir
2. Isilah sesuai dengan pengalaman yang dialami oleh teman-teman
3. Berikan tanda centang pada kolom penilaian yang sesuai

##### **Spiritualitas**

| No | Pernyataan   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Saya berusaha menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari- hari                        |   |   |   |   |   |
| 2  | Saya selalu berusaha untuk meniatkan seluruh aktifitas saya hanya untuk beribadah kepada Allah |   |   |   |   |   |
| 3  | Saya mengisi kehidupan saya dengan ha-hal yang bermafaat                                       |   |   |   |   |   |
| 4  | Saya selalu berusaha untuk memperbaiki diri saya   |   |   |   |   |   |
| 5  | Saya berusaha mengoptimalkan kemampuan yang saya memiliki untuk kesejahteraan umat manusia     |   |   |   |   |   |
| 6  | Bagi saya hidup adalah ibadah  |   |   |   |   |   |
| 7  | Saya berusaha untuk tidak melakukan hal yang dibenci allah                                     |   |   |   |   |   |
| 8  | Saya selalu berserah diri kepada allah pada masalah yang saya hadapi                           |   |   |   |   |   |
| 9  | Saya yakin bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan   |   |   |   |   |   |
| 10 | Saya yakin akan pertolongan Allah  |   |   |   |   |   |
| 11 | Saya berusaha untuk membuat hidup saya lebih bermakna  |   |   |   |   |   |
| 12 | Saya yakin bahwa kehidupan saya akan dimintai pertanggung jawaban oleh Allah                   |   |   |   |   |   |
| 13 | Saya bertanggung jawab atas kehidupan yang saya jalani   |   |   |   |   |   |
| 14 | Saya berusaha menghormati orang yang lebih tua   |   |   |   |   |   |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 15 | Saya senang jika bisa bermanfaat untuk orang lain   |  |  |  |  |  |
| 16 | Hidup saya untuk mengabdikan kepada Allah   |  |  |  |  |  |
| 17 | Bagi saya kehidupan dunia merupakan jalan menuju akhirat  |  |  |  |  |  |
| 18 | Kesabaran saya terhadap penderitaan yang saya alami akan menaikkan derajat saya dihadapan Allah |  |  |  |  |  |
| 19 | Bagi saya uang bukan lah segalanya  |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya senang mengikuti kegiatan sosial untuk meringankan kehidupan orang lain                    |  |  |  |  |  |

### Tingkat Stres

| No | Pernyataan   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 21 | Saya mudah marah karena hal-hal kecil/ spele   |   |   |   |   |   |
| 22 | Saya cenderung bereaksi berlebih dalam menghadapi tugas akhir  |   |   |   |   |   |
| 23 | Saya mudah merasa kesal  |   |   |   |   |   |
| 24 | Ketika cemas saya merasa menghabiskan energi   |   |   |   |   |   |
| 25 | Saya merasa tidak sabaran dalam menghadapi sesuatu   |   |   |   |   |   |
| 26 | Saya mudah tersinggung   |   |   |   |   |   |
| 27 | Saya merasa sulit beristirahat ketika belum menyelesaikan tugas  |   |   |   |   |   |
| 28 | Saya merasa saya mudah kepancing emosi   |   |   |   |   |   |
| 29 | Ketika kesal saya merasa sulit untuk tenang  |   |   |   |   |   |
| 30 | Saya tidak dapat mentoleransi terhadap hal yang menghalangi saya dalam menyelesaikan hal yang sedang saya kerjakan |   |   |   |   |   |
| 31 | Saya belum bisa tenang sebelum saya menyelesaikan tugas yang dibebankan pada saya                                  |   |   |   |   |   |
| 32 | Saya merasa cemas jika tugas akhir saya tidak selesai tepat waktu  |   |   |   |   |   |
| 33 | Saya tidak pernah yakin dengan kemampuan diri saya karena saya pernah gagal dimasa lalu                            |   |   |   |   |   |
| 34 | Saya selalu gegabah dalam melakukan aktivitas  |   |   |   |   |   |
| 35 | Saya sulit mengendalikan malas ketika mengerjakan tugas  |   |   |   |   |   |



|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 36 | Saya mudah teralihkan konsentrasi   |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya kesulitan membagi waktu antara tugas dengan kegiatan lainnya                   |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya merasa cemas akan dalam menghadapi sesuatu dimasa mendatang                    |  |  |  |  |  |

*Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Angket*

**Hasil Uji Validitas**

**Variabel Spiritualitas**

| No | Pernyataan  | rhitung | rtabel | Ket.        |
|----|---|---------|--------|-------------|
| 1  | Saya berusaha menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari                          | 0,4     | 0,51   | Tidak valid |
| 2  | Saya selalu berusaha untuk meniatkan seluruh aktifitas saya hanya untuk beribadah kepada Allah  | 0,7     | 0,51   | Valid       |
| 3  | Saya mengisi kehidupan saya dengan hal-hal yang bermafaat                                       | 0,7     | 0,51   | Valid       |
| 4  | Saya selalu berusaha untuk memperbaiki diri saya  | 0,1     | 0,51   | Tidak valid |
| 5  | Saya berusaha mengoptimalkan kemampuan yang saya miliki untuk kesejahteraan umat manusia        | 0,5     | 0,51   | Tidak valid |
| 6  | Bagi saya hidup adalah ibadah   | 0,8     | 0,51   | Valid       |
| 7  | Saya berusaha untuk tidak melakukan hal yang dibenci Allah                                      | 0,75    | 0,51   | Valid       |
| 8  | Saya selalu berserah diri kepada Allah pada masalah yang saya hadapi                            | 0,53    | 0,51   | Valid       |
| 9  | Saya yakin bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan  | 0,35    | 0,51   | Tidak valid |
| 10 | Saya yakin akan pertolongan Allah   | 0,46    | 0,51   | Tidak valid |
| 11 | Saya berusaha untuk membuat hidup saya lebih bermakna   | 0,8     | 0,51   | Valid       |
| 12 | Saya yakin bahwa kehidupan saya akan dimintai pertanggung jawaban oleh Allah                    | 0,7     | 0,51   | Valid       |
| 13 | Saya bertanggung jawab atas kehidupan yang saya jalani  | 0,7     | 0,51   | Valid       |
| 14 | Saya berusaha menghormati orang yang lebih tua  | 0,5     | 0,51   | Tidak valid |
| 15 | Saya senang jika bisa bermanfaat untuk orang lain   | 0,33    | 0,51   | Tidak valid |
| 16 | Hidup saya untuk mengabdikan kepada Allah   | 0,8     | 0,51   |             |
| 17 | Bagi saya kehidupan dunia merupakan jalan menuju akhirat  | 0,3     | 0,51   | Tidak valid |
| 18 | Kesabaran saya terhadap penderitaan yang saya alami akan menaikkan derajat saya dihadapan Allah | 0,8     | 0,51   | Valid       |
| 19 | Bagi saya uang bukan lah segalanya  | 0,6     | 0,51   | Valid       |

|    |  |      |      |       |
|----|--|------|------|-------|
| 20 | Saya senang mengikuti kegiatan sosial untuk meringankan kehidupan orang lain | 0,93 | 0,51 | Valid |
|----|--|------|------|-------|

### Variabel Tingkat Stres

| No | Pernyataan   | rhitung | rtabel | Ket.        |
|----|--|---------|--------|-------------|
| 21 | Saya mudah marah karena hal-hal kecil/ spele   | 0,57    | 0,51   | Valid       |
| 22 | Saya cenderung bereaksi berlebih dalam menghadapi tugas akhir  | 0.39    | 0,51   | Tidak valid |
| 23 | Saya mudah merasa kesal  | 0.93    | 0,51   | Valid       |
| 24 | Ketika cemas saya merasa menghabiskan energi   | 0,76    | 0,51   | Valid       |
| 25 | Saya merasa tidak sabaran dalam menghadapi sesuatu   | 0,84    | 0,51   | Valid       |
| 26 | Saya mudah tersinggung   | 0,85    | 0,51   | Valid       |
| 27 | Saya merasa sulit beristirahat ketika belum menyelesaikan tugas  | 0,72    | 0,51   | Valid       |
| 28 | Saya merasa saya mudah kepancing emosi   | 0,81    | 0,51   | Valid       |
| 29 | Ketika kesal saya merasa sulit untuk tenang  | 0,85    | 0,51   | Valid       |
| 30 | Saya tidak dapat mentoleransi terhadap hal yang menghalangi saya dalam menyelesaikan hal yang sedang saya kerjakan | 0,71    | 0,51   | Valid       |
| 31 | Saya belum bisa tenang sebelum saya menyelesaikan tugas yang dibebankan pada saya                                  | 0,87    | 0,51   | Valid       |
| 32 | Saya merasa cemas jika tugas akhir saya tidak selesai tepat waktu  | 0,91    | 0,51   | Valid       |
| 33 | Saya tidak pernah yakin dengan kemampuan diri saya karena saya pernah gagal dimasa lalu                            | 0,81    | 0,51   | Valid       |
| 34 | Saya selalu gegabah dalam melakukan aktivitas  | 0,68    | 0,51   | Valid       |
| 35 | Saya sulit mengendalikan malas ketika mengerjakan tugas  | 0,8     | 0,51   | Valid       |
| 36 | Saya mudah teralihkan konsentrasi  | 0,85    | 0,51   | Valid       |
| 37 | Saya kesulitan membagai waktu antara tugas dengan kegiatan lainnya   | 0,88    | 0,51   | Valid       |
| 38 | Saya merasa kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan                                | 0,86    | 0,51   | Valid       |
| 39 | Saya merasa cemas akan dalam menghadapi sesuatu dimasa mendatang   | 0,72    | 0,51   | Valid       |

## Hasil Uji Reliabilitas

### Spiritualitas

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .907             | 20         |

### Tingkat Stres (DASS 42)

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .963             | 19         |

### Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas

#### Tests of Normality

|               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|               | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| spiritualitas | .107                            | 32 | .200* | .959         | 32 | .266 |
| tingkat stres | .091                            | 32 | .200* | .968         | 32 | .449 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 4. Hasil Uji Korelasi

#### Directional Measures

|                     |     |                         | Value |
|---------------------|-----|-------------------------|-------|
| Nominal by Interval | Eta | Spiritualitas Dependent | .887  |
|                     |     | Stress Dependent        | .675  |

*Lampiran 5. Tabulasi Data*

**Tingkat Stres**

|    | Y1 | Y2 | Y3 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   |
| 4  | 2  | 2  | 5  | 5  | 3  | 5  | 2  | 4  | 1  | 5   | 5   | 2   | 1   | 4   | 3   | 4   | 2   | 5   |
| 5  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4   | 5   | 4   | 3   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   |
| 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |
| 7  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   |
| 8  | 2  | 2  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4   | 5   | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   |
| 9  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 1  | 5  | 5  | 4  | 5   | 3   | 3   | 1   | 5   | 5   | 3   | 4   | 4   |
| 10 | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 5   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   |
| 11 | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4   | 5   | 4   | 5   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   |
| 12 | 2  | 3  | 5  | 1  | 1  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4   | 5   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 2   | 5   |
| 13 | 5  | 2  | 3  | 4  | 1  | 1  | 2  | 3  | 3  | 4   | 5   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 2   |
| 14 | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 1   | 1   | 2   |
| 15 | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 16 | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 5  | 4  | 2  | 3  | 4   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4   | 2   | 2   | 5   |
| 17 | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 4  | 3  | 5  | 5  | 5   | 5   | 1   | 1   | 2   | 4   | 4   | 2   | 5   |
| 18 | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 5   | 3   | 4   | 5   |
| 19 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   |
| 20 | 2  | 2  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5   | 5   | 5   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 4   |
| 21 | 3  | 4  | 4  | 5  | 2  | 1  | 5  | 5  | 3  | 3   | 3   | 3   | 4   | 5   | 5   | 3   | 5   | 4   |
| 22 | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4   | 3   | 4   | 5   | 5   | 4   | 4   | 4   | 5   |
| 23 | 4  | 2  | 1  | 3  | 2  | 4  | 3  | 5  | 3  | 4   | 4   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 1   | 3   |
| 24 | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   |
| 25 | 1  | 2  | 3  | 3  | 2  | 5  | 3  | 4  | 4  | 5   | 5   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 5   |
| 26 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 28 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 29 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 30 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 31 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 32 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |