

Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan

I Komang Dananda Saputra Nesa¹, G. Nur Widya Putra², Ni Luh Linda Ayuni Tania³

^{1,2,3} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan & Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

E-mail: widyaputra90@gmail.com

ABSTRACT

Final assignments are a frequent source of stress for students. Strong spirituality can increase motivation, reduce anxiety, provide a sense of calm, and foster confidence that future events will have a positive impact. The novelty of this research lies in its focus on examining the relationship between spirituality and stress among final-semester nursing students in Bali, specifically at STIKes Buleleng, a region that has not been widely studied and rarely uses the DSES and DASS instruments simultaneously. This study aims to determine the relationship between spirituality and stress levels among final-semester undergraduate nursing students at STIKes Buleleng. This study was quantitative with an observational design with a cross-sectional approach. Data collection used the DSES and DASS questionnaires, using a purposive sampling technique, with a sample size of 71 students. The Spearman correlation test yielded a value of -0.459 with a significance level of 0.000 (<0.05). The negative correlation value indicates that there is an inverse relationship between spirituality and stress levels, meaning that the higher a person's spirituality, the lower the stress level experienced. From this study, it can be concluded that there is a relationship between spirituality and stress levels of final semester students of the Nursing Undergraduate Program at STIKes Buleleng. Institutions need to strengthen spiritual development programs, provide counseling services and stress management training, form student support groups, improve academic guidance, and encourage further research with a wider sample and additional variables to understand the factors that influence final semester student stress.

Keywords: Spirituality, Stress, Final Project, Final Semester Students.

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan umumnya berusia 18–30 tahun. Mahasiswa, terutama di semester akhir, sering mengalami stres akibat tuntutan akademik seperti ujian, tugas akhir, dan penyusunan skripsi. Stres merupakan ketidakmampuan seseorang menghadapi tekanan mental, fisik, emosional, atau spiritual. Spiritualitas membantu individu memahami makna hidup dan diri, sehingga dengan spiritualitas yang tinggi, seseorang lebih mampu mengendalikan emosi dan mengatasi stress (Fahmi et al., 2022). Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat meraih gelar sarjana. Prosesnya menuntut pemahaman mendalam terhadap topik dan kemampuan menganalisis masalah sesuai bidang keilmuan, sehingga sering menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Widana et al., 2022).

Stres menurut WHO (World Health Organization) menyatakan adanya reaksi atau respons tubuh terhadap faktor psikososial, seperti tekanan mental atau tanggung jawab hidup. Dalam kehidupan manusia pasti disertai dengan stres. Ini bisa berupa stres dan psikologis, atau stres yang sulit ditanggung atau diatasi, yang disebabkan oleh situasi, peristiwa atau pengalaman fisik, emosional, sosial, ekonomi atau pekerjaan serta suatu tekanan (Wulan, 2023).

WHO (World Health Organization, 2020) Prevalensi stres di dunia sangat tinggi, dengan lebih dari 350 juta penderita dan menjadi penyakit keempat paling umum. Di Indonesia, sekitar 1,33 juta orang atau 14% penduduk mengalami masalah psikologis dan stres, dengan 1–3% di antaranya mengalami stres berat. Pada mahasiswa, angka stres mencapai 38–71% secara global, 39,6% di Asia, dan 36,7–71,6% di Indonesia (Barseli et al., 2020). Prevalensi stres di Bali mencapai 9,8% pada penduduk usia 15 tahun ke atas, lebih tinggi dari angka nasional 9,3%. Berdasarkan usia, remaja (15–24 tahun) mengalami stres sebesar 6,1%, dewasa muda (25–44 tahun) 10,7%, dan dewasa lansia (>45 tahun) 8,8%. Di Kabupaten Buleleng, prevalensinya bahkan lebih tinggi, yaitu 12,6%, atau sekitar satu dari delapan orang mengalami stres (Riskesdas Bali, 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, salah satunya spiritualitas (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Spiritualitas adalah keyakinan individu yang mencakup hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam, dan Tuhan. Ia tercermin melalui rasa damai, kekuatan batin, syukur, kasih sayang, serta kepedulian terhadap sesama dan kedekatan dengan Tuhan (Sinurat et al., 2022). Spiritualitas berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dengan mendorong perilaku sehat, dukungan sosial, dan kesejahteraan (Fardin, 2020). Spiritualitas yang kuat meningkatkan motivasi, meredakan kecemasan, menumbuhkan ketenangan, dan keyakinan akan masa depan positif (Vebrian, Emiralda and Winarni, 2021).

Stres dapat diatasi melalui spiritualitas yang membantu meningkatkan kedamaian batin, rasa keterhubungan, dan tujuan hidup. Mahasiswa dengan spiritualitas tinggi cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah, sehingga spiritual well-being dapat menjadi sarana efektif dalam pengelolaan stres. Sebaliknya, rendahnya spiritualitas dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi (Najafi et al., 2022). Adapun menurut Arfianto et al. (2023), stres juga dapat disebabkan oleh kurangnya tingkat spiritualitas atau kurangnya hubungan dengan Tuhan. Pada penelitian ini spiritual well-being memiliki peran sebesar 15.3% terhadap tingkat stres mahasiswa dan 84.7% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 09 oktober 2024 di STIKes Buleleng pada mahasiswa Keperawatan Angkatan 2021 Penelitian dengan 86 mahasiswa menggunakan kuesioner DASS-21 dan DSES (Daily Spiritual Experience Scale) menunjukkan bahwa dari wawancara terhadap 10 mahasiswa keperawatan, 3 mengalami stres berat dengan gejala takut dan bingung akibat ketidaktepatan judul skripsi dan minimnya referensi; 4 mengalami stres sedang karena ketegangan dan keterbatasan referensi; serta 3 mengalami stres ringan ditandai penurunan semangat, mudah marah, tidak sabar, dan kelelahan. Berdasarkan DSES, 7 mahasiswa memiliki tingkat spiritualitas rendah dan 3 tinggi. Stres pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh beban tugas, kesulitan materi kuliah, dan praktik lapangan yang menyita waktu, sehingga menurunkan tingkat spiritualitas akibat beban pikiran dan ketidakmampuan mengatur waktu. Berbagai penelitian telah membahas stres pada

mahasiswa, namun masih terdapat kesenjangan bahwa hubungan antara spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, khususnya mahasiswa keperawatan di wilayah Bali terutama Kabupaten Buleleng belum banyak diteliti sehingga konteks budaya dan karakteristik lokal kurang tergambarkan. Selain itu, penggunaan instrumen DASS-21 dan DSES secara bersamaan pada populasi ini juga masih terbatas. Pemilihan variabel spiritualitas didasarkan pada perannya sebagai faktor protektif yang mampu menjadi sumber coping internal, sedangkan stres dipilih sebagai variabel dependen karena merupakan masalah nyata yang berdampak langsung pada kesehatan mental, performa akademik, dan keberhasilan penyelesaian skripsi mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini ingin melihat ada tidaknya “Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng”.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional dan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan mengetahui hubungan antara variabel pada satu waktu tertentu. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah spiritualitas, yang diukur menggunakan kuesioner *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) berisi 15 pertanyaan untuk menilai keyakinan serta hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain, alam, lingkungan, dan Tuhan. Variabel dependen adalah stres, dipahami sebagai respons tubuh terhadap tuntutan kehidupan yang ditandai oleh gejala fisik maupun psikis, dan diukur menggunakan kuesioner DASS-21 yang terdiri dari 21 pertanyaan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 71 responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa semester akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Buleleng angkatan 2021 yang memiliki gejala stres. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang tidak memiliki gejala stres atau tidak hadir saat proses pengambilan sampel. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng pada bulan Desember 2024.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Subjek Penelitian

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Usia	Jumlah	Presentase (%)
20 Tahun	1	1,4
21 Tahun	23	32,4
22 Tahun	33	46,5
23 Tahun	13	18,3
24 Tahun	1	1,4
Total	71	100,0

Tabel 1 menunjukkan jumlah responden sebanyak 71 orang, mayoritas

usia responden yaitu 22 tahun sebanyak 33 (46,5%) orang, usia 20 tahun sebanyak 1 (1,4%) orang, usia 21 tahun sebanyak 23 (32,4%) orang, usia 23 tahun sebanyak 13 (18,3%) orang dan usia 24 tahun sebanyak 1 (1,4%) orang.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-Laki	25	35,2
Perempuan	46	64,8
Total	71	100,0

Tabel 2 menjelaskan bahwa mayoritas responden berjumlah 46 orang (64,8%) Mahasiswa dengan jenis kelamin Perempuan pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng.

2. Hasil Analisa Data

A. Data hasil penelitian variabel Spiritualitas

Tabel 3 Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Spiritualitas pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	0	0,0
Sedang	33	46,5
Tinggi	38	53,5
Total	71	100,0

Tabel 3 menjelaskan bahwa dari 71 orang responden Mayoritas tingkat spiritualitas Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng yaitu berada dalam kategori tinggi sebanyak 38 orang (53,5%).

B. Data hasil penelitian variabel Tingkat Stress

Tabel 4 Distribusi Kategori Responden Berdasarkan Tingkat Stress pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	8	11,3
Ringan	7	9,9
Sedang	16	22,5
Berat	9	12,7
Sangat berat	31	43,7
Total	71	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 71 orang responden Mayoritas Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng yaitu berada dalam kategori sangat berat sebanyak 31 orang (43,7%),

dan hasil terendah responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 7 orang (9,9%).

C. Data Analisis Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Correlations				
			Spiritual	Tingkat Stress
<i>Spearman's rho</i>	Spiritual	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	-,459**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	,000
		N	71	71
	Tingkat Stress	<i>Correlation Coefficient</i>	-,459**	1,000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	.
		N	71	71

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,459 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan terbalik antara spiritualitas dan tingkat stres, yang berarti semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Selain itu, nilai signifikansi 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa hubungan ini sangat signifikan secara statistik. Maka H0 di tolak dan H1 di terima artinya ada Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres seseorang, di mana peningkatan spiritualitas dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan 71 responden mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan di STIKes Buleleng, mayoritas berusia 22 tahun (46,5%), diikuti usia 21 tahun (32,4%), 23 tahun (18,3%), serta masing-masing 1,4% berusia 20 dan 24 tahun. Mahasiswa umumnya berada pada tahap remaja akhir hingga dewasa awal (18–25 tahun), masa yang rentan terhadap stres akademik akibat tanggung jawab dan tuntutan perkuliahan yang tinggi (Vebrian et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fahmi et al., 2022) bahwa dari 83 responden, sebanyak 41 mahasiswa (49%) berusia 22 tahun, di mana seluruh mahasiswa tingkat IV termasuk dalam kategori dewasa awal. Tahap dewasa awal, atau sering disebut dewasa muda, mencakup rentang usia 20–40 tahun dan

merupakan fase yang paling dinamis dalam kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan progresif, baik secara fisik, kognitif, maupun psikologis-emosional, yang berkontribusi pada perkembangan kepribadian yang lebih matang dan bijaksana.

Jenis kelamin Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (64,8%) dan laki-laki sebanyak 25 orang (35,2%). Menurut Roni et al. (2024) menyatakan gender bukan faktor utama dalam menentukan tingkat stres akademik, akan tetapi hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih banyak mengalami stres akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan mayoritas berada dalam kategori stres sedang dengan nilai rata-rata (M) 145,00 dalam rentang 139–174, sedangkan mahasiswa laki-laki tergolong dalam kategori stres rendah dengan rata-rata (M) 132,68 dalam rentang 104–139. Didukung juga oleh penelitian (Calderón-García et al., 2024) menemukan bahwa perempuan skor stres dan kecemasan lebih tinggi, meskipun memiliki variabilitas denyut jantung (HRV) lebih baik yang menunjukkan respons parasimpatis lebih kuat bahwa perempuan secara psikologis lebih stres meski secara fisiologis menunjukkan toleransi yang berbeda

2. Tingkat Spiritualitas Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Sebagian besar mahasiswa memiliki spiritualitas tinggi (53,5%) dan sisanya sedang (46,5%). Tingginya spiritualitas mahasiswa semester akhir di STIKes Buleleng mencerminkan kesadaran akan pentingnya kekuatan batin dalam menghadapi tekanan akademik. Lingkungan yang religius dan dukungan institusi terhadap kegiatan kerohanian turut memperkuat karakter spiritual, sehingga mahasiswa lebih siap secara mental menyelesaikan studi. Spiritualitas merupakan aspek sakral yang menjadi inti dari kehidupan (Nurtjahjanti, Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, 2020). Spiritualitas berperan sebagai dorongan utama dalam menemukan makna dan tujuan hidup. Individu dengan spiritualitas kuat lebih mampu menghadapi tantangan, karena spiritualitas yang baik meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, memberi ketenangan, dan menumbuhkan keyakinan akan masa depan yang positif (Vebrian et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa spiritualitas tinggi membantu mahasiswa mengatasi stres dengan menumbuhkan keyakinan, kesadaran diri, visi hidup, dan kepedulian yang mengarahkan mereka ke jalan yang lebih baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyadi et al., 2023) Tingkat spiritualitas mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta mayoritas tergolong baik (67,8%), 28,8% cukup, dan 3,4% kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki spiritualitas baik dalam menyelesaikan skripsi. Faktor yang memengaruhi kecerdasan spiritual meliputi faktor internal (pembawaan) dan eksternal seperti lingkungan, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan 71 orang (83,5%) memiliki spiritualitas tinggi dan 45 mahasiswa (52,9%) berada pada tingkat stres normal. Spiritualitas yang tinggi meningkatkan resiliensi dan kemampuan menghadapi masalah, sehingga menurunkan tingkat stres mahasiswa (Budiyati, G. A. and Sufi, 2022). Elemen sakral hadir dalam setiap makhluk hidup sebagai bagian fundamental keberadaannya. Keyakinan agama menjadi pedoman spiritual yang membantu individu menemukan tujuan hidup melalui kekuatan batin dan keterikatan dengan Yang Maha Kuasa (Fahmi et al., 2022).

3. Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Tingkat stress sebagian besar responden berada dalam dalam kategori sangat berat sebanyak 31 orang (43,7%), tingkat stress berat sebanyak 9 orang (12,7%), tingkat stress sedang sebanyak 16 orang (22,5%), tingkat stress ringan sebanyak 7 orang (9,9%) dan yang normal sebanyak 8 orang (11,3%). Peneliti berasumsi bahwa stres ringan dapat diatasi dengan meningkatkan spiritualitas, yang membantu mahasiswa lebih tenang menghadapi rasa gelisah dan ketakutan. Tingginya stres pada mahasiswa semester akhir dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan tekanan emosional, seperti penyusunan skripsi, praktikum, serta tuntutan dosen pembimbing. Kurangnya dukungan dan manajemen stres yang baik dapat memicu kelelahan mental hingga gangguan psikologis, sehingga banyak mahasiswa mengalami stres berat.

Stres merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan. Dalam kadar tertentu, stres dapat memotivasi seseorang mencapai tujuan, namun jika berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kemampuan memecahkan masalah (Muliani et al., 2024). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nuryanti et al., 2021) Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir didominasi kategori sedang (43,7%), sedangkan stres berat lebih banyak dialami perempuan dan berlangsung lama. Penyebab utamanya meliputi beban tugas KTI dan praktikum, kelelahan fisik, perubahan emosional saat menstruasi, serta kurangnya waktu istirahat.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Riyadi et al., 2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan berjumlah 18 orang (30,5%), sedangkan 39 mahasiswa (66,1%) tergolong dalam kategori stres sedang. Sementara itu, sebanyak 2 mahasiswa (3,6%) mengalami stres berat. Menurut penelitian lain, hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi disebabkan oleh faktor internal dari dalam diri mereka sendiri serta faktor eksternal, seperti kesulitan berkomunikasi dengan pembimbing, rendahnya motivasi, kurangnya dukungan sosial, dan sistem manajemen yang kurang efektif (Rahakratat, B., Wuisang, M. and Tendean, 2021).

4. Analisis Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,459 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) artinya bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian ada Hubungan Spiritualitas Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di STIKes Buleleng, yang dimana mahasiswa dengan tingkat Spiritualitas tinggi cenderung memiliki tingkat stress rendah. Menurut peneliti, meski umumnya spiritualitas tinggi berkaitan dengan stres rendah, terdapat satu responden laki-laki dengan spiritualitas dan stres sama-sama tinggi, kemungkinan karena spiritualitasnya belum sepenuhnya membantu mengatasi tekanan emosional.

Hal ini didukung oleh penelitian (Ünlügedik & Akbaş, 2023) menyatakan bahwa pada perawat ICU, data menunjukkan adanya korelasi positif, meskipun mereka memiliki *spiritual well-being* yang tinggi, mereka tetap mengalami *compassion fatigue* dalam level sedang hingga tinggi. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas yang tinggi tidak selalu melindungi dari stres jika paparan emosional tinggi dan regulasi pengalaman empatik tidak dikelola dengan baik

Menurut penelitian Fahmi et al. (2022) yang berjudul “Tingkat Spiritual Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat IV S1 Keperawatan” Penelitian ini melibatkan 83 responden dengan menggunakan instrumen kuesioner *DASS* dan *DSES*. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi *Rank Spearman* menggunakan perangkat lunak *SPSS* versi 16 pada Windows 8. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 dengan korelasi antara dua variabel sebesar -0,491. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat IV S1 Keperawatan di STIKES Banyuwangi tahun 2021.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vebrian et al., 2021) yang berjudul “Hubungan Antara Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten” menunjukkan bahwa 49,2% responden dengan spiritualitas rendah memiliki stres rendah, sedangkan 50,8% stres tinggi. Sementara itu, 65,8% responden dengan spiritualitas tinggi mengalami stres rendah, dan 34,2% stres tinggi. Uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara spiritualitas dan tingkat stres ($p = 0,044$), dengan mayoritas responden ber-spiritualitas tinggi memiliki stres lebih rendah. Spiritualitas adalah upaya individu menemukan makna hidup dan membangun hubungan dengan diri, orang lain, alam, serta kekuatan transenden. Individu dengan spiritualitas baik lebih mampu menghadapi tantangan hidup karena spiritualitas membantu mengatasi stres dan melindungi dari tekanan psikologis. Selain itu, faktor pribadi seperti intelektual, motivasi, dan kepribadian juga memengaruhi tingkat stres, di mana individu dengan harga diri tinggi lebih percaya diri dan mampu mengelola stres dengan baik (Fahmi et al., 2022).

Menurut Riyadi et al. (2023) penelitian “Spiritualitas Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Skripsi” menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki spiritualitas baik (67,8%) dan tingkat stres sedang (66,1%). Hasil uji statistik dengan koefisien korelasi 0,380 dan p-value 0,003 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara spiritualitas dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di STIKes Surya Global Yogyakarta.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, terutama saat menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian, penguatan aspek spiritualitas dapat menjadi salah satu strategi dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan.

E. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Buleleng didominasi oleh kategori sangat berat sebesar 43,7%, diikuti stres sedang 22,5%, stress berat 12,7%, stres ringan 9,9%, dan normal 11,3%. Hasil uji Spearman’s Rho menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres, yang berarti semakin tinggi spiritualitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Perlunya institusi memperkuat program pembinaan spiritual, menyediakan layanan konseling dan pelatihan manajemen stres, membentuk kelompok dukungan mahasiswa, meningkatkan pendampingan akademik, serta mendorong penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas dan variabel tambahan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres mahasiswa semester akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. 733-1870-1-Pb. 5(2), 95–99. Doi: 10.29210/02733JPGI0005
- Budiyati, G. A. And Sufi, N. (2022). Spiritualitas Dan Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 4(2), 505–510. Doi: 10.37287/Jppp.V4i2.945
- Calderón-García, A., Álvarez-Gallardo, E., Belinchón-Demiguel, P., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Gender Differences In Autonomic And Psychological Stress Responses Among Educators: A Heart Rate Variability And Psychological Assessment Study. Frontiers In Psychology, 15(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1422709>
- Fahmi, A. Y., Soekardjo, S., & Hasanah, A. L. (2022). Tingkat Spiritual Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Iv S1 Keperawatan. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(1), 127. <https://doi.org/10.26714/Jkj.10.1.2022.127-136>
- Fardin, M. A. (2020). Covid-19 Epidemic And Spirituality: A Review Of The Benefits Of Religion In Times Of Crisis. Jundishapur Journal Of Chronic Disease Care, 9(2), 26–

29. <https://doi.org/10.5812/Jjcdc.104260>

- Muliani, N., Supriyatno, H., & Budianto, A. (2024). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 100–105.
- Nurtjahjanti, Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*.
- Nuryanti, T., Puji, R. A., & Muslima, E. I. (2021). Gambaran Tingkat Stress Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan Stikes Rajekwesi Bojonegoro Tahun Ajaran 2020/2021 Description Of Stress Levels And Coping Mechanisms In Final Level Students Of D3 Nursing Study Program Rajek. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1–5.
- Rahakratat, B., Wuisang, M. And Tendean, A. F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Keperawatan Unklab. *Klabat Journal Of Nursing*, 3(2), 10–16.
- Riyadi, M. E., Wiguna, A., Kusumasari, Rr. V., & Kurniati, F. D. (2023). Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 52–57. <https://doi.org/10.33655/Mak.V7i2.161>
- Roni, Aminuyati, Karolina, V., Buwono, S., & Wiyono, H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Gender Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Ips Di Fkip Untan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 761–770.
- Sinurat, S., Simbolon, P., & Zega, B. A. (2022). Spiritualitas Dengan Stres Mahasiswa Yang Melakukan Praktik Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 9(1), 39–46. <https://doi.org/10.33653/Jkp.V9i1.779>
- Ünlügedik, M., & Akbaş, E. (2023). The Effect Of Spiritual Well-Being On Compassion Fatigue Among Intensive Care Nurses: A Descriptive Study. *Pubmed*.
- Vebrian, G., Emiralda, D., & Mei Winarni, L. (2021). Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres The Relationship Between Spirituality And Stress Levels In Nursing And Midwifery Students Doing Final Projects At Banten Health Polytechnic. *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), 134–141.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa? *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>
- Widana, I. M. A. P., Putra, G. N. W., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 7(September), 1–7.
- Wulan, S. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. 4(1). <https://doi.org/10.57084/jikpi.v4i1.1257>