

SKRIPSI
TAHUN 2024

**HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2021**



Muthiah Maarif

C011211051

Pembimbing:

dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ (K)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2024**

**Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan
2021**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Hasanuddin
Untuk Melengkapi salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran**

Muthiah Maarif

C011211051

Pembimbing:

dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ (K)

NIP. 19820406200841002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UMUM

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar hasil di Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul:

“Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021”

Hari/Tanggal : Selasa, 8 Oktober 2024

Waktu : 08.00 WITA - Selesai

Tempat : Zoom Meeting

Makassar, 8 Oktober 2024

Pembimbing



dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ (K)

NIP. 19820406200841002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Muthiah Maarif
NIM : C011211051
Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Stres
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin
Angkatan 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ (K) (.....)
Penguji 1 : dr. Ilhamuddin, M.Si., M.Kes., Ph.D., Sp.KJ (.....)
Penguji 2 : dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph.D (.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 8 Oktober 2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2021**

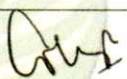
Disusun dan Diajukan Oleh:

Muthiah Maarif

C011211051

Menyetujui

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ (K)	Pembimbing	
2.	dr. Ilhamuddin, M.Si., M.Kes., Ph.D., Sp.KJ	Penguji 1	
3.	dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph.D	Penguji 2	

Mengetahui,

**Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin**

**Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin**



Prof. dr. Agusssalim Bukhari, M.Clin.Med., Sp.GK(K), Ph.D
NIP. 19700821 199903 1 001



dr. Ririn Nislawati, M.Kes., Sp.M(K)
NIP. 198101182009122003

DEPARTEMEN ILMU KEDOKTERAN JIWA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN

TELAH DISETUJUI DICETAK DAN DIPERBANYAK



Judul Skripsi:

**“Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan
2021”**

Makassar, 8 Oktober 2024

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Rinvil Renaldi", is written over the word "Pembimbing".

dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ (K)

NIP. 19820406200841002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muthiah Maarif

NIM : C011211051

Fakultas/Program Studi : Kedokteran/Pendidikan Dokter

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasikan atau belum dipublikasikan telah direferensikan sesuai ketentuan akademik.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 8 Oktober 2024



Muthiah Maarif
C011211051

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga penyusunan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Spiritualitas terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021” ini dapat diselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana dalam bidang ilmu kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama proses penelitian ini :

1. Kedua orang tua penulis, Arif Candik, S.Pd., M.Pd dan Marham, S.Ag., M.Pd., serta adik-adik tercinta yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis.
2. Dr. Rinvil Renaldi, M.Kes., Sp.KJ(K) sebagai dosen pembimbing dan penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penelitian ini.
3. dr. Ilhamuddin, M.Si., M.Kes., Ph.D., Sp.KJ dan dr. Erlyn Limoa, Sp.KJ., Ph.D selaku penguji yang telah memberikan tanggapan dan saran dalam proses penelitian ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu dan motivasi untuk menjadi seorang dokter yang baik.
5. Sahabat-sahabat 309, daydreamer, matriks x aspucil, dan KKN Desa Padaelo yang senantiasa mendukung dan memotivasi penulis.

6. Teman-teman 309, AT21UM FKUH, INVERNESS 23 SMUDAMA, dan U29ENT INTERYROW yang telah menemani kehidupan perkuliahan penulis.
7. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu selama proses penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi penelitian ini di kemudian hari. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan wawasan dan manfaat yang berguna terhadap perkembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Makassar, 8 Oktober 2024

Penulis

**Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan
2021**

Muthiah Maarif

ABSTRAK

Latar Belakang: Seseorang dengan spiritualitas baik dapat meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, merasa senang, dan memiliki keyakinan bahwa masa depan akan menjadi lebih baik. Perasaan seseorang apabila mengalami tekanan atau kesulitan dalam menghadapi situasi disebut stres. Reaksi emosional terhadap stres dapat dikurangi dengan melakukan kegiatan spiritual. Mengelola stres secara efektif dapat dilakukan dengan memiliki spiritualitas yang baik.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 260 orang. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan cukup dengan korelasi negatif antara tingkat spiritual dengan tingkat stres mahasiswa ($r=-0,300$; $p<0,001$). **Kesimpulan:** Peneliti ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritual mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Spiritual, Stres, Mahasiswa, Akademik, Skripsi

**The Relationship Between Spirituality and Stress Levels Among Medical
Education Students of the Faculty of Medicine at Hasanuddin University,**

Class of 2021

Muthiah Maarif

ABSTRACT

Background: A person with strong spirituality can enhance motivation, reduce anxiety, feel happiness, and have confidence that the future will improve. The feeling one experiences when under pressure or facing difficult situations is called stress. Emotional reactions to stress can be alleviated through spiritual activities. Effectively managing stress can be achieved by having strong spirituality. **Method:** This research is an analytical observational study with a cross-sectional approach. The research was conducted at the Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar City, South Sulawesi Province. The sampling method used was total sampling, resulting in a sample size of 260 participants. **Results:** The research results indicate a moderate negative correlation between the level of spirituality and the level of student stress ($r=-0.300$; $p<0.001$). **Conclusion:** This study concludes that the higher the level of student spirituality, the lower the level of stress, and vice versa.

Keywords: Spirituality, Stress, Students, Academics, Thesis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Klinis.....	4
1.4.2 Manfaat Akademis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Stres.....	5

2.1.1 Pengertian Stres.....	5
2.1.2 Etiologi Stres.....	5
2.1.3 Klasifikasi Stres	6
2.1.4 Patofisiologi Stres	7
2.1.5 Tahapan Stres.....	8
2.1.6 Tingkatan Stres.....	12
2.1.7 Aspek Stres Akademis	13
2.1.8 Faktor yang Memengaruhi Stres Mahasiswa	14
2.1.9 Manajemen Stres.....	16
2.1.10 Skala Ukur Tingkat Stres	17
2.2 Spiritualitas	18
2.2.1 Pengertian Spiritualitas	18
2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Spiritual	18
2.2.3 Karakteristik Spiritual	19
2.2.4 Aspek Spiritual.....	20
2.2.5 Skala Ukur Tingkat Spiritualitas.....	23
2.3 Hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stress mahasiswa kedokteran.....	23
BAB III KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEPTIUL	27
3.1 Kerangka Teori.....	27
3.2 Kerangka Konsep.....	27

3.3 Hipotesis.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
4.3.1 Populasi Target.....	29
4.3.2 Populasi Terjangkau.....	29
4.3.3 Sampel.....	29
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	30
4.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	30
4.4.1 Kriteria Inklusi	30
4.4.2 Kriteria Eksklusi.....	30
4.5 Definisi Operasional.....	30
4.6 Jenis Data dan Instrumen Penelitian	31
4.6.1 Jenis Data	31
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	31
4.7 Manajemen Penelitian.....	32
4.7.1 Pengumpulan Data	32
4.7.2 Pengolahan dan Analisis Data.....	32
4.8 Etika Penelitian	33
4.9 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	34

4.10 Rancangan Anggaran Penelitian	34
4.11 Jadwal Penelitian.....	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Sebaran Data Penelitian	36
5.2 Analisis Hubungan Tingkat Spiritual terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa.....	40
5.3 Kelemahan Penelitian.....	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	46
6.1 Kesimpulan	46
6.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 4. 2 Rancangan Anggaran Penelitian	34
Tabel 4. 3 Jadwal Penelitian.....	35
Tabel 5. 1 Sebaran Sampel Berdasarkan Usia	36
Tabel 5. 2 Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 5. 3 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Spiritual.....	38
Tabel 5. 4 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Stres	39
Tabel 5. 5 Korelasi Spearman Tingkat Spiritual dan Tingkat Stres pada Mahasiswa.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patofisiologi Stres	7
Gambar 5. 1 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Usia	37
Gambar 5. 2 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Gambar 5. 3 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Spiritual	39
Gambar 5. 4 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Stres	40
Gambar 5. 5 Grafik Tingkat Spiritual dan Tingkat Stres	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner.....	52
Lampiran 2 Rekapitulasi Data Penelitian.....	58
Lampiran 3 Analisis Statistika SPSS	70
Lampiran 4 Etik Penelitian.....	72
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah perasaan yang dialami seseorang apabila berada di bawah tekanan atau kesulitan dalam menghadapi situasi. Stres dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan mental, suasana hati, dan hubungan dalam kehidupan sehari-hari (UNICEF, 2022). Stres disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati *et al.*, 2017)

Data WHO (2018) menyatakan bahwa sebanyak 85 juta orang di dunia mengalami stres (Fahmi *et al.*, 2022). Pada tahun 2019, 1 dari 8 orang, atau sebanyak 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental (WHO, 2022). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia umur > 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebesar 9,8%, sedangkan di Sulawesi Selatan sendiri sebesar 12,83% (Kemenkes RI, 2019).

Stressor dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan jenis stressor yang membawa ke arah positif yang menantang tubuh. Contohnya ialah kewajiban mahasiswa dalam belajar untuk ujian membuat mahasiswa tersebut tertantang untuk segera melakukannya. Sedangkan *distress* merupakan stressor yang memberikan stres negatif terhadap tubuh sehingga menghalangi jalur komunikasi dalam sistem tubuh. Contohnya ialah kewajiban mahasiswa dalam belajar untuk ujian membuat mahasiswa tersebut tertekan

dan membuat dirinya tidak nyaman dengan hal yang berhubungan dengan belajar sehingga timbul keinginan untuk menghindarinya (Aditama, 2017).

Adami mendefinisikan spiritualitas sebagai keinginan dasar untuk menemukan makna dan tujuan dalam menjalani kehidupan yang reintegrasi. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik, maka ia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Pustakasari, seseorang dengan spiritualitas baik dapat meningkatkan keinginan, mengurangi kegelisahan, merasa senang dan memiliki kepercayaan bahwa masa depan akan menjadi lebih baik (Vebrian *et al.*, 2021). Menurut Greenberg, mengelola stres secara efektif dapat dilakukan apabila memiliki spiritualitas yang baik. Reaksi emosional terhadap stres dapat dikurangi dengan melakukan kegiatan spiritualitas seperti meditasi, doa, ritual, dan membaca kitab suci (Aditama D, 2017).

Penelitian yang dilakukan Andi Ilman Agrabudi (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin mengalami stres ringan sebesar 6,1%, stres sedang sebesar 69,6%, stres berat sebesar 24,3%, dan tidak ada mahasiswa dengan tingkat stres normal (Agrabudi, 2023). Penelitian yang dilakukan Akhmad Yanuar Fahmi, dkk, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat namun tidak searah antara tingkat spiritual (78%) dengan tingkat stres mahasiswa sebesar (64%)(Fahmi *et al.*, 2022). Penelitian yang juga dilakukan Gani dan Sufi menunjukkan hal yang sama, bahwa ada hubungan antara spiritualitas (83,5%) dengan tingkat stres mahasiswa (52,9%) (Budiyanti and Sufi, 2022).

Berdasarkan data dan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mempelajari hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu apakah terdapat hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi spiritualitas mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021
2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021
3. Menganalisis hubungan spiritualitas dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Klinis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan dalam bentuk jurnal atau artikel ilmiah yang memperkaya pengetahuan di bidang psikiatri serta dijadikan sumber informasi atau referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (Kemendikbud, 2016). Stres adalah kondisi seseorang yang mengalami tekanan atau gangguan baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari diri sendiri maupun faktor luar. (Aditama, 2017).

2.1.2 Etiologi Stres

Berdasarkan penyebabnya stres dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu (Nasrullah, 2022):

1. Penyebab eksternal

Penyebab eksternal adalah stressor yang berasal dari luar tubuh manusia. Contohnya ialah lingkungan, hubungan sosial, dan keadaan finansial

2. Penyebab internal

Penyebab internal adalah stressor yang berasal dari dalam tubuh manusia. Contohnya ialah pemikiran dan perasaan manusia seperti perasaan rendah diri dan depresi. Selain itu, kesehatan manusia juga bisa menjadi stressor misalnya batuk, trauma, kekurangan gizi, kelelahan, obesitas, dan lain-lain. Kondisi manusia seperti cacat tubuh, usia, dan jenis kelamin juga dapat menjadi penyebab internal.

2.1.3 Klasifikasi Stres

Menurut Selye, stres dapat dibagi menjadi dua yaitu (Nasrullah, 2022):

1. *Eutress*, merupakan stres yang berdampak positif. Stressor akan memengaruhi tubuh seseorang untuk meningkatkan kinerja dan kesehatan
2. *Distress*, adalah stres yang membawa dampak negatif. Stressor menyebabkan kinerja menjadi buruk, gangguan kesehatan, serta hubungan yang kurang baik dengan orang lain

Menurut Rice, stres dapat dibagi menjadi empat yaitu (Nasrullah, 2022):

1. Stres Kepribadian (*Personality Stress*)

Stres kepribadian berasal dari masalah yang ada dalam diri setiap orang. Stres ini muncul tergantung dengan cara pandang orang tersebut dalam menyelesaikan masalahnya dan bentuk kepercayaan diri seseorang.

2. Stres Psikososial (*Psychosocial Stress*)

Stres psikososial disebabkan oleh interaksi sosial atau situasi sosial yang terjadi di sekitarnya. Contohnya ialah stres saat berada di lingkungan baru, masalah dalam keluarga, stres karena terjebak macet, dan lain-lain.

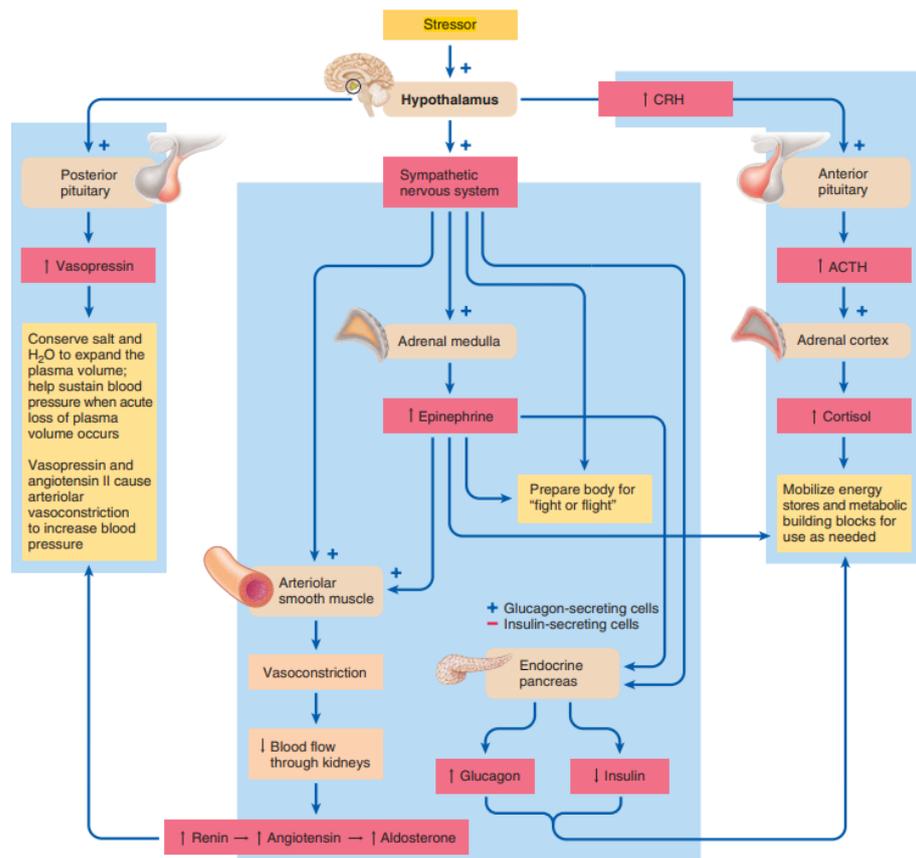
3. Stres Pekerjaan (*Job Stress*)

Stres pekerjaan muncul berhubungan dengan pekerjaan seseorang. Misalnya persaingan dalam kantor, target kantor yang terlalu tinggi, tekanan dan tuntutan pekerjaan, usaha yang gagal, ketatnya persaingan dalam berbisnis, dan lain-lain.

4. Stres Mahasiswa (*College Student Stress*)

Stres mahasiswa terjadi berdasarkan kondisi mahasiswa selama masa perkuliahan. Stressor dalam masa perkuliahan dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: personal dan sosial, gaya hidup dan budaya, serta stressor akademik.

2.1.4 Patofisiologi Stres



Gambar 2. 1 Patofisiologi Stres

Stresor akan mengaktifkan sistem hipotalamus, selanjutnya hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Aktifnya sistem saraf simpatis menyebabkan pembuluh darah vaskonstriksi sehingga terjadi pengalihan aliran darah dari bagian yang aktivitasnya ditekan (saluran cerna dan saluran kemih) dan munculnya respon *fight or flight*.

Saraf simpatis juga berperan dalam peningkatan kinerja medulla adrenal untuk produksi epinefrin. Epinefrin berfungsi dalam mobilisasi lemak dan karbohidrat dengan memproduksi hormon glukagon dan menekan hormon insulin (Sherwood, 2018).

Hipotalamus juga merangsang pituitari anterior untuk menyekresi ACTH. ACTH akan merangsang korteks adrenal untuk memproduksi kortisol. Kortisol berperan dalam membantu tubuh menghadapi stres melalui efek metabolisme. Kortisol berperan menguraikan simpanan lemak dan protein. Selain itu juga memperbanyak simpanan karbohidrat dan meningkatkan ketersediaan glukosa dalam darah. Peningkatan cadangan glukosa, asam amino, dan asam lemak nantinya dapat digunakan sesuai kebutuhan, seperti mempertahankan nutrisi ke otak dan menyediakan bahan baku untuk dapat memperbaiki sel dan jaringan yang rusak (Sherwood, 2018).

Tidak hanya pituitari anterior, hipotalamus juga merangsang pituitari posterior untuk mengeluarkan hormon vasopressin. Vasopressin berperan dalam meningkatkan garam dan H₂O dalam darah dan bersama Angiotensin II menyebabkan arteri vasokonstriksi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Sherwood, 2018).

2.1.5 Tahapan Stres

Menurut Dr. Robert J. An Amberg, tahapan-tahapan dalam stres adalah (Nilamastuti, 2016):

1. Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*) penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2. Stres Tahap II

Dalam tahapan ini dampak atau respon terhadap stressor yang semula menyenangkan sebagaimana diuraikan di tahap I di atas mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk mengisi dan memulihkan cadangan energi yang mengalami deficit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stress tahap II antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa lelah menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tenguk terasa tegang dan tidak bisa santai.

3. Stres Tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stress tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu antara lain gangguan lambung dan usus semakin nyata;

misalnya keluhan peningkatan asam lambung, buang air besar tidak teratur (diare), ketegangan otot-otot semakin terasa, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*) atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*) atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*lose insomnia*) dan koordinasi tubuh terganggu (badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan). Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga bebas stress hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

4. Stres Tahap IV

Gejala stres tahap IV, akan muncul antara lain penderita stress merasa sulit untuk bertahan sepanjang hari, aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*), ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak ada semangat dan gairah, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5. Stres Tahap V

Bila keadaan, berlanjut, maka seseorang akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal antara lain kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychology*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*) dan timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6. Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati, Tidak jarang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini antara lain debaran jantung teramat keras (takikardi), susah bernapas (sesak dan menggap-mengap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan dan pingsan atau kolaps (*collapse*). Keluhan atau gejala sebagaimana digambarkan di atas bila dikaji lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh, sebagai akibat stressor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

2.1.6 Tingkatan Stres

Stres dapat dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu (Wulandari *et al.*, 2017):

1. Stres ringan

Stres ringan adalah stres berlangsung selama beberapa menit atau beberapa jam. Misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Gejalanya adalah bibir kering, lemas, sering berkeringat, takut tidak beralasan, dan merasa lega jika penyebab stress telah berakhir. Stres ini tidak akan merusak aspek fisiologis tubuh kecuali jika dihadapi terus-menerus.

2. Stres sedang

Stres sedang berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Misalnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu lama. Gejalanya ialah mudah emosi, sulit beristirahat, dan gelisah. Respon tubuh terhadap stress ini ialah maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

3. Stres berat

Stres berat adalah stress kronik yang berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa bulan. Misalnya terjadi perselisihan dengan teman secara terus menerus, penyakit fisik jangka panjang, dan kesulitan ekonomi. Gejalanya ialah merasa tidak kuat untuk beraktivitas, putus asa, hilang minat, merasa tidak dihargai, dan merasa tidak ada yang bisa diharapkan di masa depan. Respon tubuh

terhadap stress ini ialah gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, dan tremor.

2.1.7 Aspek Stres Akademis

Menurut Sun, dkk, stres akademik dapat dilihat dari lima aspek (Qurrotu'ain, 2019):

1. Tekanan belajar, berasal dari orang tua, teman kampus, dan ujian akademis di kampus.
2. Beban tugas, berupa tugas yang diberikan dan ujian yang padat
3. Kekhawatiran terhadap nilai, aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif. Seseorang yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat kualitas kerja.
4. Ekspresi diri, berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.
5. Keputusan, berkaitan dengan respon emosional seseorang Ketika ia merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam hidupnya. Seseorang yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.

2.1.8 Faktor yang Memengaruhi Stres Mahasiswa

Adapun beberapa faktor yang dapat menyebabkan kondisi stres pada mahasiswa diantaranya (Nasrullah, 2022):

1. Jenis kelamin

Suatu penelitian menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki. Hal ini karena Perempuan cenderung menggunakan perasaannya dalam menghadapi masalah, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan akalinya dari pada perasannya. Laki-laki selalu dituntut untuk selalu siap menghadapi masalah sehingga laki-laki lebih baik dalam respon *fight or flight* dan mampu melawan stresnya dengan baik

2. Tempat tinggal

Suatu penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kost belum tentu lebih mudah mengalami stres dibandingkan yang tinggal bersama keluarga. Hal ini karena di kost terdapat banyak teman yang bisa menolong dan memberikan masukan saat memiliki masalah di kampus. Mahasiswa yang tinggal di bersama keluarga belum tentu tidak merasa stress, bisa saja di rumah mereka mengalami banyak tekanan yang dapat menyebabkan kondisi stress

3. Beasiswa/non-beasiswa

Mahasiswa penerima beasiswa memiliki banyak tuntunan dan tanggung jawab baik dari kampus maupun pihak pemberi beasiswa. Mahasiswa harus mampu menyelesaikan Kuliah tepat waktu dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di atas 3 dan aktif dalam

berorganisasi. Selain itu, mereka harus mengirimkan laporan perkembangan akademik dan non akademik seperti organisasi yang diikuti, kepanitiaan yang dilakukan, seminar yang diikuti, karya ilmiah yang dibuat, dan prestasi yang diraih.

4. Uang saku per bulan

Salah satu penyebab stress mahasiswa ialah masalah keuangan seperti pengelolaan keuangan atau kurangnya uang saku yang diterima.

5. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik sangat berpengaruh terhadap kejadian stres pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa yang berprestasi cenderung mengalami stres dibandingkan mahasiswa yang tidak berprestasi. Hal ini karena mereka merasa terbebani dan dituntut untuk terus menerus belajar, lulus dalam setiap ujian, dan mengejar nilai sehingga dapat mempertahankan atau meraih prestasi akademik yang baik

6. Waktu belajar di luar jam perkuliahan

Penyebab stres akademik tersering pada mahasiswa kedokteran yaitu tuntutan terhadap ujian serta waktu belajar yang sangat padat. Stres akademik dapat terjadi karena tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakan dan waktu perkuliahan yang padat

7. Kegiatan organisasi di kampus dan di luar kampus

Mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi terkadang sulit dalam manajemen waktu sehingga seringkali kesulitan untuk

menyelesaikan kegiatan yang sudah dijadwalkan. Hal ini berdampak tertundanya pengerjaan tugas kuliah hingga timbulnya kejadian stres pada mahasiswa.

2.1.9 Manajemen Stres

Menurut Huxley, ada enam langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi stress, yaitu (Nasrullah, 2021):

1. *Aware* terhadap stres

Aware terhadap stres berarti mampu mengenali tanda-tanda dari situasi stress. Tanda-tanda stres dapat berupa perasaan sangat lelah, ingin marah, dan perasaan gelisah. Pada Sebagian orang muncul sikap ingin menyerang atau menghindar dari orang lain.

2. Melakukan *time out*

Setelah situasi stres dikenali, hal selanjutnya dilakukan ialah *time out* (mengingkir sejenak). Langkah ini berguna mencegah seseorang menagatakan atau melakukan Tindakan yang dapat disesali kemudian.

3. Menyusun rencana *self-care*

Meluangkan waktu untuk melakukan *self-care* dapat mengurangi beban seseorang. Hal yang dapat dilakukan ialah tidur nyenyak, berolahraga, meditasi, beribadah/berdoa, atau relaksasi beberapa menit.

4. Menyusun rencana pengelolaan waktu

Pengelolaan waktu berdasarkan prioritas dan jadwal dapat membantu saat mengalami stres

5. Memecahkan masalah bersama

Berusaha memecahkan masalah sendiri dapat meningkatkan stres. Berdiskusi dengan orang lain dalam memecahkan masalah dapat membantu mengembangkan *problem solving*.

6. Mencari dukungan

Apabila seseorang sudah tidak mampu menghadapi situasi stres, hal yang efektif dapat dilakukan ialah mencari dukungan di lingkungan sekitar atau kelompok tertentu.

2.1.10 Skala Ukur Tingkat Stres

Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah instrumen penilaian stres yang dapat membantu dalam memahami pengaruh dari perasaan dan stres yang dirasakan. Instrumen ini dikembangkan pada tahun 1983 yang berisi pertanyaan mengenai perasaan dan pikiran seseorang selama sebulan terakhir (Xiao *et al.*, 2023).

Skala ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan 6 item pertanyaan negatif dan 4 item pertanyaan positif. Item negatif yaitu nomor 1, 2, 3, 6, 9, dan 10 yang menilai tingkat kurangnya kontrol dan reaksi negatif (stres negatif). Sedangkan item positif menilai kemampuan seseorang dalam mengatasi stressor yang ada (stres positif) yaitu nomor 4, 5, 7, dan 8 (Xiao *et al.*, 2023). Setiap jawaban diberi skor pada skala Likert 5 poin (0 = tidak pernah, 1 = sangat jarang, 2 = jarang, 3 = sering, 4 = sangat sering) dan 4 item positif diberi kode terbalik sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan stres yang lebih tinggi. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,87 (Soria-Reyes *et al.*, 2023).

2.2 Spiritualitas

2.2.1 Pengertian Spiritualitas

Spiritualitas adalah penghayatan diri terhadap Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari-hari untuk menemukan makna-makna dan tujuan dalam kehidupan di dunia. Spiritualitas mencakup segala bentuk amal atau nilai-nilai kebaikan, lebih luas daripada religiusitas, sebab tidak mencakup agama tertentu akan tapi merupakan suatu hal yang lebih tinggi maknanya meliputi seluruh agama, golongan ataupun sistem kepercayaan apapun (Aditama, 2017).

2.2.2 Faktor yang Memengaruhi Spiritual

Menurut Taylor dkk, dan Craven, faktor-faktor yang memengaruhi spiritual seseorang adalah (Nilamastuti, 2016):

1. Tahap perkembangan

Spiritual merupakan bagian kehidupan manusia dan berhubungan dengan proses perubahan dan perkembangan pada manusia. Semakin bertambah usia, seseorang akan berusaha memperbaiki keyakinan spiritualnya

2. Keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama untuk memperoleh pengalaman dan pandangan hidup. Dari keluarga, seseorang belajar tentang Tuhan, kehidupan, dan diri sendiri, Keluarga memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan spiritual karena keluarga memiliki ikatan emosional yang kuat dan selalu berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari dengan seseorang.

3. Agama

Agama merupakan suatu sistem keyakinan dan ibadah yang dilakukan dalam untuk memenuhi kebutuhan spiritual.

4. Pengalaman hidup sebelumnya

Spiritualitas dapat dimaknai melalui pengalaman hidup seseorang. Pengalaman hidup yang menyenangkan dapat menyebabkan seseorang bersyukur dan tidak bersyukur.

5. Krisis dan perubahan

Krisis dan dapat menguatkan spiritual, misalnya saat menghadapi penyakit, penderitaan, proses penuaan, kehilangan, dan kematian, Hal ini dapat memengaruhi spiritual dari segi fisik dan emosional

6. Isu moral terkait dengan terapi

Beberapa agama menyakini bahwa proses penyembuhan merupakan cara Tuhan menunjukkan kebesaran-Nya. Prosedur medik seringkali dapat dipengaruhi oleh pengajaran agama, misalnya transplantasi organ, pencegahan kehamilan, dan sterilisasi.

2.2.3 Karakteristik Spiritual

Menurut Burkhardt, karakteristik dari spiritualitas ialah (Nilamastuti, 2016):

1. Hubungan dengan diri sendiri

Merupakan kesadaran diri seseorang dalam memahami makna dan tujuan hidup seperti, menganggap hal telah berlalu adalah yang terbaik, optimis terhadap masa depan, dan tujuan hidup yang jelas.

2. Hubungan dengan orang lain

Berasal dari kebutuhan memperoleh kebaikan dan keadilan, menghargai orang lain, rasa takut akan kesepian, rasa ingin dihargai dan diperhatikan, dan lain-lain.

3. Hubungan dengan alam

Misalnya pengetahuan tentang tumbuhan, hewan, gunung, laut, serta melindungi alam tersebut.

4. Hubungan dengan Tuhan

Hal ini berkaitan dengan beribadah dan berdoa.

2.2.4 Aspek Spiritual

Elkins dkk menyatakan bahwa aspek spiritual dapat dibagi menjadi beberapa dimensi yaitu (Aditama, 2017):

1. Dimensi transenden

Seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi memiliki kepercayaan berdasarkan eksperensial bahwa ada dimensi transenden dalam hidup. Dalam hal ini kepercayaan berupa perspektif tradisional/agama mengenai Tuhan sampai perspektif psikologis bahwa dimensi transenden adalah eksistensi alamiah dari kesadaran diri dari wilayah ketidaksadaran atau *greater self*. Seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi memiliki pengalaman transenden atau dalam istilah Maslow "*peak experience*". Individu melihat apa yang dilihat tidak hanya apa yang terlihat secara kasa mata, tetapi juga dunia yang tidak dapat terlihat.

2. Dimensi makna dan tujuan hidup

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

3. Dimensi misi hidup

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

4. Dimensi kesucian hidup

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

5. Dimensi kepuasan spiritual

Seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi dapat mengapresiasi material good seperti uang dan kedudukan, tetapi tidak melihat

kepuasan tertinggi terletak pada uang atau jabatan dan tidak menggunakan uang dan jabatan untuk menggantikan kebutuhan spiritual. Dia tidak akan menemukan kepuasan dalam materi tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual.

6. Dimensi altruisme

Seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi memahami bahwa semua orang bersaudara dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. Dia memiliki perasaan kuat mengenai keadilan sosial dan komitmen terhadap cinta dan perilaku altruistik

7. Dimensi idealisme

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

8. Dimensi kesadaran akan adanya penderitaan

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

9. Hasil dari spiritualitas

Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang akan mewarnai kehidupannya. Spiritualitas yang benar akan berdampak pada hubungan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, alam,

kehidupan dan apapun yang menurut individu akan membawa pada *Ultimate*.

2.2.5 Skala Ukur Tingkat Spiritualitas

Instrumen yang dapat digunakan dalam mengukur tingkat spiritualitas adalah *Spirituality Orientation Inventory* (SOI). Instrumen ini disusun oleh Wahyuningsih (2009) dengan menggunakan 6 aspek spiritualitas yaitu kesucian hidup, altruisme, idealisme, tujuan dan makna hidup, transenden/keyakinan, dan kesadaran akan adanya penderitaan (Aditama, 2017).

Item pertanyaan berjumlah 32 butir dengan empat pilihan alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), bersifat *favorable*. Pemberian skor untuk butir pernyataan *favorable* berturut-turut adalah 4 untuk jawaban SS, 3 untuk jawaban S, 2 untuk jawaban TS, dan 1 untuk jawaban STS. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,943. Hal ini menunjukkan skala ini dapat digunakan dalam mengambil data penelitian mengenai spiritualitas (Aditama, 2017).

2.3 Hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stress mahasiswa kedokteran

Penyebab stres paling umum bagi mahasiswa kedokteran adalah hasil ujian yang kurang memuaskan. Hal ini terkadang menjadi *distress* dimana mahasiswa akan kehilangan minat belajar apabila mengetahui nilai ujiannya akan rendah. Mahasiswa dengan spritualitas yang baik tidak akan

membiarkanannya menjadi *distress*, melainkan menjadi *eustress* baginya agar belajar lebih giat sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan aspek spiritualitas yaitu (Aditama, 2017):

1. Dimensi transenden yaitu seseorang mempercayai adanya campur tangan Allah dalam kehidupan ini, meskipun dia mengalami masalah dalam kehidupan, dia tidak akan terpuruk karena percaya bahwa Tuhan akan membantunya. Mahasiswa yang kehilangan minat tidak akan mudah mengalami stres karena mahasiswa tersebut percaya bahwa Tuhan akan memberi pertolongan dengan jalan yang tidak diduga.
2. Dimensi makna dan tujuan hidup yaitu mempercayai bahwa dalam hidup ini setiap orang memiliki makna dan tujuan hidup masing-masing, sehingga dia tidak akan mudah untuk menyerah. Mahasiswa yang mengalami stres ketika belajar tidak akan mengambil jalan yang salah seperti bunuh diri atau menggunakan narkoba, untuk menghindari tekanan atau stres dalam belajar, tetapi berusaha dengan keras untuk tetap belajar.
3. Dimensi misi hidup yaitu merasa bahwa dirinya harus bertanggung jawab terhadap hidup sehingga termotivasi oleh *metamotivated*. Mahasiswa yang merasa bertanggung jawab dalam kehidupannya maka mahasiswa tersebut harus giat dalam belajar meskipun dengan susah payah dan mengalami banyak tekanan apabila hasil ujiannya kurang memuaskan.
4. Dimensi kesucian hidup yaitu percaya bahwa seluruh kehidupannya adalah akhirat dan bahwa kesucian adalah sebuah keharusan. Mahasiswa yang percaya bahwa seluruh kehidupannya akhirat akan belajar dengan

sungguh-sungguh meskipun penuh dengan kesulitan dan tekanan, sebab belajar merupakan ibadah bagi mahasiswa tersebut untuk menggapai surga di akhirat kelak.

5. Dimensi kepuasan spiritual yaitu seseorang tidak akan menemukan kepuasan dalam materi tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual. Mahasiswa tidak mengalami tekanan ataupun stres Ketika hasil ujiannya kurang memuaskan sebab mahasiswa tersebut tidak memandang hasil ujian sebagai kepuasan mutlak, akan tetapi kepuasan spiritual yang dicarinya
6. Dimensi altruisme yaitu memiliki perasaan kuat mengenai keadilan sosial dan komitmen terhadap cinta dan perilaku altruistik. Mahasiswa akan saling mendukung dan membantu ketika kesulitan dalam belajar sehingga akan merasa terbantu dan tidak merasa tertekan atau stres dalam belajar.
7. Dimensi idealisme yaitu memiliki komitmen untuk membuat dunia menjadi lebih baik lagi. Dia berkomitmen pada idealisme yang tinggi dan mengaktualisasikan potensinya untuk seluruh aspek kehidupan, dengan idealisme yang tinggi membuat seseorang akan berpikir lebih maju tanpa melihat ke belakang serta lebih siap untuk menyelesaikan masalah yang ada tanpa harus memiliki tekanan yang berarti. Mahasiswa tidak akan merasa tertekan maupun stres ketika memperoleh hasil ujian yang kurang memuaskan karena dirinya telah belajar dengan baik, serta dapat mengoptimalkan potensi yang ada di dalam dirinya.

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