

**HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN  
EMOSIONAL KELUARGA DENGAN STRES PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN  
SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh : Kumenyar Ari Pramesti**

**NPM : 1931080323**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2024 M / 1445 H**

**HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN  
EMOSIONAL KELUARGA DENGAN STRES PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN  
SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – Tugas Dan Memenuhi Syarat  
- Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi) UIN  
Raden Intan Lampung

Oleh :

**Kumenyar Ari Pramesti**

**(1931080323)**

Pembimbing I : Drs.M. Nursalim Malay, M.Si

Pembimbing II : Indah Dwi Cahya Izzati, S.Psi, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
2024 M / 1445 H**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Oleh :

**Kumenyar Ari Pramesti**

Stres merupakan respon tubuh yang muncul apabila mendapat tekanan dimana stres terjadi jika terdapat interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya dan dengan individu lainnya. Spiritualitas dan dukungan emosional keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi stres, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara spiritualitas dan dukungan emosional keluarga dengan stres pada mahasiswa.

Penelitian ini melibatkan sejumlah partisipan mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan angkatan 2018 berjumlah 124 mahasiswa yang dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan terdapat tiga yaitu skala stres dengan jumlah 32 aitem ( $\alpha = 0,900$ ), skala spiritualitas dengan jumlah 17 aitem ( $\alpha = 0,875$ ) dan skala dukungan emosional keluarga dengan jumlah 28 aitem ( $\alpha = 0,922$ ). Perhitungan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software JASP 16.0 for windows*.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan dukungan emosional keluarga dengan stres pada mahasiswa, dengan nilai koefisien R 0,510 dan nilai F 3.910 dengan taraf signifikan  $p < 0,001$ . Selain itu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa, ( $r = -0,415$ ;  $p < 0,001$ ). Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan stres pada mahasiswa, ( $r = -0,403$ ;  $p < 0,001$ ).

**Kata Kunci :** *Spiritualitas, dukungan emosional keluarga, stres*

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY AND FAMILY EMOTIONAL SUPPORT AND STRESS IN STUDENTS WHO ARE WORKING ON THESIS**

*Author ;*

**Kumenyar Ari Pramesti**

*Stress is the body's response that occurs when it is under pressure, where stress occurs when there is interaction between an individual and the surrounding environment and with other individuals. Spirituality and family emotional support are factors that influence stress. The aim of this research is to analyze the relationship between spirituality and family emotional support and stress in students.*

*This research involved a number of participants from the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, class of 2018, totaling 124 students who were analyzed using quantitative methods using purposive sampling techniques. There are three scales used, namely the stress scale with 32 items ( $\alpha = 0.900$ ), the spirituality scale with 17 items ( $\alpha = 0.875$ ) and the family emotional support scale with 28 items ( $\alpha = 0.922$ ). Data analysis calculations in this research used JASP 16.0 for Windows software.*

*Based on the results of tests that have been carried out, it shows that there is a significant relationship between spirituality and family emotional support and stress in students, with an R coefficient value of 0.510 and an F value of 3.910 with a significance level of  $p < 0.001$ . Apart from that, there is a negative and significant relationship between spirituality and stress in students ( $r = -0.415$ ;  $p < 0.001$ ). There is a negative and significant relationship between family emotional support and stress in students ( $r = -0.403$ ;  $p < 0.001$ ).*

**Keywords : Spirituality, family emotional support, stress**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kumenyar Ari Pramesti

NPM : 1931080323

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Spiritualitas dan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian, pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.  
*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Bandar Lampung, 04 Desember  
2023

Yang menyatakan



Kumenyar Ari Pramesti

1931080323



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

*Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131  
Tlp. (0721) 783260 Fax. 780422*

---

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Hubungan Antara Spiritualitas Dan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi  
Nama : Kumenyar Ari Pramesti  
NPM : 1931080323  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk dipungkas dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**  
NIP. 196301011999031001

**Pembimbing II**

**Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi**  
NIP.2021120119950313070

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Psikologi Islam**

**Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**  
NIP. 196301011999031001



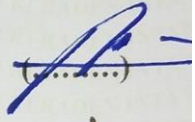
**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

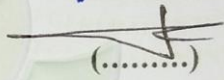
Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131  
Tlp. (0721) 783260 Fax. 780422

**PENGESAHAN**


Skripsi dengan judul : **“Hubungan Antara Spiritualitas Dan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”** disusun oleh **Kumenyar Ari Pramesti, NPM 1931080323**, Program Studi : **Psikologi Islam**, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, telah dimunaqsyahkan pada hari, tanggal : **Jumat, 29 Desember 2023**.

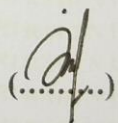
**TIM DEWAN PENGUJI**

Ketua : **Dr. Suhandi, M.AG** 

Sekretaris : **Nurul Isnaini, M.Psi** 

Penguji Utama : **Annisa Fitriani, S.Psi., M.A** 

Penguji Pendamping I : **Drs. H. M. Nursalim Malay, M. Si** 

Penguji Pendamping II : **Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi** 

**Dekan**

**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. Ahmad Isnaeni, MA**

**NIP. 197403302000031001**

## MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ  
الْآخِرَةِ لَيْسُوا وَجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ  
وَلِيُتَبَّرُوا مَا عَلُوا تَتَّبِيرًا

*“Jika kamu berbuat baik berarti kamu berbuat baik bagi diri mu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu bagi diri mu sendiri”. (QS Al-Isra : 7)*

شَرُّهُ وَيُؤْمِنُ خَيْرُهُ يُرْجَى مَنْ خَيْرُكُمْ

*“Sebaik-baik kalian adalah orang yang diharapkan kebaikannya dan (orang lain) merasa aman dari kejelekannya.”  
(HR. At-Tirmidziy no. 2263).*



## **PERSEMBAHAN**

Pertama dan yang paling utama saya ucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT Atas segala karunia-Nya yang memberikan kekuatan, kemudahan dan nikmat lainnya yang tidak terhitung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sederhana ini. Sholawat beserta salam selalu terlimpahkan kepada Baginda Rasullullah Muhammad SAW. Segala syukur ku ucapkan kepada Mu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang yang begitu berarti disekeliling saya yang selalu menghadiahkan saya dengan doa dan semangat.

Untuk karya sederhana ini, maka saya persembahkan untuk :

1. Untuk ayahku Sarkuat dan Ibuku Suparmi yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan dan kasih sayang dengan penuh rasa cinta. Terima Kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, berkat doa serta dukungan ayah dan ibu saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk Mbak-Mbak dan Mamasku tercinta Watini, Wiyati, Sulastri, Anik Kawani dan Panggih Mulyanto, terima kasih atas semangat yang selalu diberikan dan bersedia menjadi sandaran untuk saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama lengkap Kumenyar Ari Pramesti, dilahirkan di Bandar Lampung, pada tanggal 02 Januari 2001. Peneliti merupakan anak bungsu dari enam bersaudara, putri dari pasangan Bapak Sarkuat dan Ibu Suparmi. Peneliti bertempat tinggal di JL Harimau Gg Harimau III No 36 Sukamenanti Baru, Kedaton Bandar Lampung.

Untuk pertama kali menempuh pendidikan di :

1. SD N 1 Sukamenanti, lulus pada tahun 2013
2. SMP N 10 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2016
3. SMA N 9 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2019

Pada tahun 2019 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada Program Studi S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohiim*

*Alhamdulillahirobbil'alamin* Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta memberikan dukungan moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam serta selaku dosen pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, menyemangati, memberikan saran dan nasihat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.A selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang sudah banyak membantu dalam administrasi selama proses akademik berjalan hingga peneliti menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Ira Hidayati, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik dan segenap dosen Prodi Psikologi Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah.
7. Kepada tim penguji Munaqasah Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.A selaku penguji utama, Bapak Dr. Suhandi, M.AG selaku ketua sidang, Ibu Nurul Isnaini, M.Psi selaku sekertaris sidang Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku penguji pendamping I dan Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi selaku penguji pendamping II terima kasih sudah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi peneliti.
8. Seluruh Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang sudah membantu saya terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada saya.
9. Mahasiswa Angkatan 18 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang sudah meluangkan waktunya untuk saya dan mengisi skala sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Serta seluruh Staff Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang sudah memberikan izin dan membantu peneliti selama proses penelitian berlangsung.
10. Teruntuk sahabat-sahabat saya dari awal perkuliahan hingga saat ini *Meganthropus Erectus* yang tersayang dan tercinta Fivi Rahmawati, Lilik Khoirunisa, Amelia, Farra Dzakiyyah Berliana dan Zakia Salsabila terimakasih atas dukungan dan segala hal baik yang telah kalian berikan serta selalu mendengarkan keluh kesah saya.
11. Teruntuk sahabat tersayang saya Sandi Kurniawan, Umi Farida dan Alm Akbar Muzaki Irawan terimakasih selalu memberi bantuan dan mau di repotkan serta memberi semangat, selalu memberi saran dan selalu menemani dalam proses mengerjakan skripsi ini hingga akhirnya skripsi ini selesai.
12. Teruntuk Dwi Kurniawati dan teman satu bimbingan lainnya, terima kasih sudah selalu kebersamai selalu membantu selama proses pengerjaan skripsi.

13. Teruntuk Dewi Safitri dan Rezy Adelia Batubara terimakasih telah menyemangati saya dan memberikan bantuan disaat saya mengalami kesulitan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teruntuk Kak Tia Maharani dan Kak Annisatur Rofiqoh terimakasih sudah selalu siap menjawab setiap pertanyaan dan selalu menjelaskan setiap hal yang saya pertanyakan dengan jelas mengenai skripsi.
15. Teman-teman angkatan 2019 khususnya Psikologi Islam Kelas D yang sudah berjuang dan bersama selama perkuliahan hingga saat ini.
16. Teruntuk pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya, yang telah membantu baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian penelitian ini.
17. *And last but not least*, terima kasih untuk diriku sendiri yang sudah bertahan, kuat dan berjuang hingga detik ini. *I proud of myself.*

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi ladang pahala dan amal yang barokah serta mendapatkan kemudahan dari Allah SWT, Aamiin.

Bandar Lampung, 04 Desember 2023

Peneliti



Kumenyar Ari Pramesti

1931080323

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Stres .....</b>	<b>12</b>
1. Pengertian Stres .....	12
2. Aspek-Aspek Stres .....	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	13
4. Stres Dalam Kajian Islam .....	15
<b>B. Spiritualitas.....</b>	<b>17</b>
1. Pengertian Spiritualitas .....	17
2. Aspek-Aspek Spiritualitas.....	17
<b>C. Dukungan Emosional Keluarga .....</b>	<b>18</b>
1. Pengertian Dukungan Emosional Keluarga.....	18
2. Aspek-Aspek Dukungan Emosional Keluarga .....	19
<b>D. Dinamika Hubungan Antara Spiritualitas Dan         Dukungan Emosional Keluarga Dengan Stres Pada         Mahasiswa.....</b>	<b>20</b>
<b>E. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>22</b>

<b>F. Hipotesis .....</b>	<b>24</b>
---------------------------	-----------

### **BAB III Metode Penelitian**

<b>A. Identifikasi Variabel.....</b>	<b>25</b>
<b>B. Definisi Operasional .....</b>	<b>25</b>
1. Stres .....	25
2. Spiritualitas .....	25
3. Dukungan Emosional Keluarga .....	26
<b>C. Populasi Dan Subjek Penelitian .....</b>	<b>26</b>
1. Populasi .....	26
2. Teknik Sampling .....	27
3. Sampel .....	27
<b>D. Metode Pengumpulan Data .....</b>	<b>27</b>
1. Skala Stres .....	28
2. Skala Spiritualitas .....	29
3. Skala Dukungan Emosional Keluarga .....	29
<b>E. Validitas Dan Reliabilitas .....</b>	<b>30</b>
1. Validitas .....	30
2. Reliabilitas .....	31
<b>F. Metode Analisis Data .....</b>	<b>31</b>

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

<b>A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>32</b>
1. Orientasi Kacah.....	32
2. Persiapan Penelitian .....	32
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> (Uji Coba Alat Ukur).....	34
4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen .....	35
5. Penyusunan Instrumen Penelitian .....	37
<b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>39</b>
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	39
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	39
3. Skoring.....	39
4. Karakteristik Responden .....	40
<b>C. Analisis Data Penelitian .....</b>	<b>41</b>
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	41
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	42

3. Uji Asumsi .....	45
4. Uji Hipotesis .....	49
5. Sumbangan Efektif Variabel Bebas .....	52
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>53</b>

## **BAB V PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>58</b>
<b>B. Rekomendasi.....</b>	<b>59</b>

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Stres .....	29
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Spiritualitas .....	29
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Dukungan Emosional Keluarga.....	30
Tabel 4. Hasil Seleksi Aitem Instrumen Stres .....	35
Tabel 5. Hasil Seleksi Aitem Instrumen Spiritualitas .....	36
Tabel 6. Hasil Seleksi Aitem Instrumen Dukungan Emosional Keluarga.....	37
Tabel 7. Sebaran Aitem Baik Instrumen Stres .....	37
Tabel 8. Sebaran Aitem Baik Instrumen Spiritualitas.....	38
Tabel 9. Sebaran Aitem Baik Instrumen Dukungan Emosional Keluarga.....	38
Tabel 10. Frekuensi Jenis Kelamin Responden .....	40
Tabel 11. Frekuensi Usia Responden .....	40
Tabel 12. Deskripsi Data Penelitian .....	41
Tabel 13. Kategorisasi Stres .....	43
Tabel 14. Kategorisasi Spiritualitas .....	44
Tabel 15. Kategorisasi Dukungan Emosional Keluarga .....	45
Tabel 16. Hasil Uji Normlitas.....	46
Tabel 17. Hasil Uji Multikolinieritas.....	48
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Pertama Penelitian.....	50
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga .....	51
Tabel 20. Persamaan Regresi X1, X2 Dan Y.....	52
Tabel 21. Sumbangan Efektif Variabel Bebas Dalam Penelitian .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 2. Diagram Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	40
Gambar 3. Diagram Frekuensi Usia Responden .....	41
Gambar 4. Diagram Kategori Stres .....	43
Gambar 5. Diagram Kategori Spiritualitas .....	44
Gambar 6 Diagram Kategori Dukungan Emosional Keluarga .....	45
Gambar 7. Hasil Uji Normalitas .....	47
Gambar 8. Uji Linieritas.....	47
Gambar 9. Uji Heterokedastisitas .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian .....	65
Lampiran 2. Surat Izin dan Perizian .....	75
Lampiran 3. Distribusi Data Uji Coba.....	78
Lampiran 4. Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji coba.....	89
Lampiran 5. Skala Penelitian.....	92
Lampiran 6. Skala Penelitian dari Kuesioner .....	100
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian .....	110
Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi.....	112
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis .....	115
Lampiran 10. Turnitin .....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu jenjang pendidikan yang ada di Indonesia yaitu tingkat perkuliahan. Perkuliahan merupakan program akademik yang dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang telah direncanakan dengan kegiatan secara tatap muka maupun daring antara dosen dan mahasiswa dengan pembahasan berupa materi perkuliahan. Dalam proses perkuliahan ada masa tahap akhir yang dikenal dengan skripsi, dimana setiap mahasiswa wajib membuat skripsi sebagai syarat untuk kelulusan.

Seperti yang dikatakan oleh Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang tengah menimba ilmu atau belajar dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, hingga universitas (Lastary & Rahayu, 2018). Adapun menurut Lestari (2013) mahasiswa tingkat akhir merupakan calon sarjana yang diharapkan telah memiliki arah dan tujuannya dalam menjalankan tugas perkembangan berikutnya dalam hidup yaitu dapat bekerja pada bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya (Yuwanto et al., 2016)

Setiap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi tidak akan terlepas dari berbagai macam ujian dan kendala yang akan selalu hadir kebersamaan saat mengerjakan skripsi. Kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat (Herdiani, 2012). Salah satu penghambat yang kerap kali datang adanya perasaan lelah saat mengerjakan skripsi dimana kelelahan yang berkepanjangan akan berdampak pada pikiran seseorang dimana akan menimbulkan stres.

Sebagaimana informasi yang didapat dari KOMPAS.com pada 14 Juli 2020 dijelaskan jika mahasiswa dengan inisial BH asal Universitas Mulawarman program studi Hubungan

Internasional angkatan 2013 melakukan gantung diri di picu depresi yang disebabkan karena kuliah tujuh tahun tak kunjung lulus dan skripsi selalu ditolak oleh dosen pembimbing (Kompas.com, 2020). Selain itu dikutip dari saibumi.com pada 1 September 2021 yang memberitakan mengenai seorang mahasiswa yang hampir bunuh diri dengan cara melompat dari jembatan berdasarkan informasi yang didapat mahasiswa tersebut berinisial MN 22 tahun merupakan mahasiswa akhir yang tengah skripsian melakukan percobaan bunuh diri yang disebabkan karena depresi dan mengalami permasalahan di perkuliahannya (Saibumi.com, 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap lima orang mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan angkatan 18 yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan bahwa empat orang subjek mengalami gejala stres saat mengerjakan skripsi dan satu orang subjek tidak terlalu mengalami gejala stres saat mengerjakan skripsi. Hal tersebut sejalan dengan aspek-aspek stres yaitu aspek pada fisik misalnya mengalami gejala pusing, seringnya sakit kepala dan jantung berdebar. Sedangkan pada aspek mental seperti sering merasa cemas dan tidak tenang, kesulitan dalam hal fokus serta menurunnya tingkat kepercayaan pada diri.

Saat mengalami stres maka dari itu diperlukan alternatif-alternatif pengelola stres yang baik untuk menghindari diri dari perilaku yang negatif seperti melakukan konseling, melakukan kegiatan dengan waktu yang tertata serta melakukan pencarian dukungan sosial baik keluarga maupun teman dekat (Nabila & Sayekti, 2021).

Selain itu juga menurut Sarafino dan Smith (2011) stres adalah suatu respon yang terjadi pada tubuh terhadap tekanan maupun tuntutan dalam diri individu yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, sosial dan psikologi individu (Mirna Purwati, 2018). Situasi yang terjadi akan memicu respon tubuh, baik secara fisik

maupun mental. Gejala yang muncul saat individu mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung pada penyebab dan bagaimana cara menyikapi tekanan yang terjadi. Fakta yang menarik yaitu bahwa stres cenderung meningkat saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang, bagi kebanyakan orang stres dipandang sebagai konsep negatif (Nur & Mugi, 2021). Stres akan berakhir jika individu sudah mampu melewati kondisi yang menyebabkan tekanan itu terlewati.

Adapun menurut Sarafino & Smith (2011) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres yang terjadi pada seseorang ada 3 faktor antara lain : sumber stres yang paling utama adalah diri individu tersebut dimana adanya tekanan dan gangguan-gangguan yang membuat tidak nyaman dan menimbulkan stres, kurangnya dukungan yang diberikan dari keluarga baik dukungan secara emosional maupun materiil dan adanya komunitas di lingkungan masyarakat jika terjadi ketidaknyamanan maka hal ini dapat menimbulkan stres.

Yusuf (2011) mengatakan jika gejala fisik yang dialami ketika stres yaitu seperti kurang peduli dengan penampilan, berkeringat, menggigit kuku, bibir kering, menggerakkan kaki berulang kali, wajah pucat, pola tidur berubah dan terkesan tidak teratur, kecenderungan yang berlebihan seperti makan, dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan gejala mental yang dialami individu seperti marah yang tidak terkendali, agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan suatu hal, sulit berkonsentrasi dan sulit memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang berubah-ubah ataupun tingkah laku yang tidak semestinya, ketakutan yang berlebih, hilangnya kepercayaan diri, kecenderungan dalam menjaga jarak dan berkurangnya rasa spiritualitas (Azmy et al., 2017).

Sebagaimana faktor yang sudah dijelaskan peneliti mengambil poin pada bagian faktor yang disebabkan oleh diri individu dengan lebih berfokus pada spiritualitas individu.

Spiritualitas memiliki makna keyakinan dalam diri individu dan percaya akan adanya Tuhan, maka dari itu spiritualitas sangat penting bagi individu yang sedang mengalami stres hal ini untuk menekan adanya stres karena individu memiliki keyakinan yang kuat pada dirinya sendiri untuk mengatasi stres yang terjadi pada dirinya.

Seperti yang dikatakan oleh Najoan (2020) spiritualitas adalah entitas yang ada dalam diri individu, yang berkaitan dengan pengenalan diri dengan Tuhan dan eksistensi diri sebagai bagian dari ekspresi keyakinan dalam dirinya (Denny Najoan, 2020). Seperti halnya menurut Ardian (2016) spiritualitas adalah konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai dengan adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang lebih besar dari diri kita yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh.

Kemudian seperti yang dijelaskan pada penelitian Adyatma et al (2019) bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan stres dimana seseorang yang mempunyai spiritualitas yang baik maka akan terhindar dari stress dan dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Mayestika & Hasmira (2021) menjelaskan bahwa saat ibu memiliki spiritualitas yang lebih tinggi dapat memberikan pengasuhan yang positif sehingga tingkat stres pengasuhan yang dirasakan lebih rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Budiyati & Sufi (2022) menjelaskan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan stres, terlebih pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dimana semakin tinggi spiritualitas maka stres akan semakin rendah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Vebrian et al (2021) menyatakan jika terdapat hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dimana saat spiritualitas yang tinggi akan mengarahkan mahasiswa pada

perilaku yang baik dan terhindar dari stres. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Hamka & Yusuf (2023) mendapatkan hasil spiritualitas dapat mempengaruhi kecemasan dan stress hal ini yang membuat masyarakat senantiasa meningkatkan spiritualitas untuk mencegah terjadinya stres dan rasa cemas yang berlebihan.

Selanjutnya seperti yang sudah dijelaskan terdapat juga faktor keluarga yang mempengaruhi stres dimana tugas keluarga adalah memberikan dukungan terhadap sesama anggota keluarga seperti yang dijelaskan pada penelitian Novitasari & Kurniasari (2020) bahwa dukungan keluarga khususnya dukungan emosional keluarga sangat bermanfaat untuk mencegah terjadinya stres.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elpinar et al (2019) bahwa ada hubungan yang kuat antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres narapidana dimana dukungan emosional kurang baik dapat meningkatkan stres dan sebaliknya. Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Pardede et al (2021) menunjukkan hasil ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres dengan mendapatkan dukungan baik secara instrumental maupun emosional dapat memberikan dampak yang baik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Aprianti (2019) mengatakan jika hal yang mempengaruhi ibu dalam memberikan dukungan emosional salah satunya yaitu tingkat stres yang dialami ibu, ibu yang memiliki tingkat stres tinggi tidak dapat memberikan dukungan emosional dengan maksimal. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Jumrana (2020) mendapatkan hasil dukungan emosional memegang peranan penting dalam penyembuhan pasca stroke dan depresi pasca stroke pada orang yang mengalaminya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wistarini & Marheni (2019) menyatakan jika dukungan sosial keluarga memiliki peran dalam menurunkan tingkat stress akademik bagi mahasiswa.



Stres didalam islam sebagai bentuk cobaan yang diberikan Allah SWT untuk meningkatkan serta mengutamakan iman setiap hambanya, hal ini sudah dituturkan dalam kandungan Al-Qur'an pada Surat Al-Baqarah ayat 10 yang menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati.

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka dusta”.*

Berdasarkan kandungan ayat di atas hendaknya setiap manusia memiliki perasaan bahwasannya penyakit hati benar adanya, dan diberikan penyakit tersebut oleh Allah untuk meyakini bahwa kita dapat melaluinya (Yuwono, 2010).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Stres yang memiliki faktor dimana berkaitan erat yaitu faktor internal adalah spiritualitas dan faktor eksternal adalah dukungan emosional. Peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara ketiganya jika dilihat dari subjek mahasiswa dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau mahasiswa angkatan 18 dan termasuk mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Maka peneliti mengambil judul “Hubungan antara Spiritualitas dan Dukungan Emosional Keluarga dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara spiritualitas dan dukungan emosional dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Apakah terdapat hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan emosional dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menjelaskan ada hubungan antara spiritualitas dan dukungan emosional dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
2. Untuk menjelaskan ada hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
3. Untuk menjelaskan ada hubungan antara dukungan emosional dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai landasan pemikiran bagi penulis untuk memahami hubungan antara spiritualitas, dukungan emosional dan stres serta hasil dalam penelitian ini mampu memberikan sumbangan pengetahuan di bidang Psikologi, khususnya di Psikologi Agama dan Psikologi Sosial, selain itu penelitian ini juga untuk menambah referensi literatur mengenai stres yang menjadi bagian dari mahasiswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan untuk setiap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk lebih meningkatkan spiritualitas dan lebih memberikan dukungan secara emosional kepada sekitar agar dapat mengurangi adanya stres.

##### **b. Bagi Universitas**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijaksanaan

ataupun langkah-langkah yang dapat memikirkan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara spiritualitas dan dukungan emosional teman dengan stres.

## **E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Agar dapat mendukung pembahasan di atas, maka dibutuhkan penelitian terdahulu yang bertujuan sebagai bahan perbandingan dan acuan dalam penelitian serta menunjukkan perbedaan antar penelitian. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang didapatkan dari hasil pencarian peneliti :

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Kurnia, Putri & Fitriani dengan judul “Dukungan Emosional dan Tingkat Stres Orang Tua yang Memiliki Anak Retardasi Mental” yang bertujuan mencari hubungan dukungan sosial dan tingkat stres orang tua yang memiliki anak retardasi mental mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres yang dialami orang tua anak retardasi mental. Terdapat perbedaan pada subjek penelitian, selain itu juga terdapat perbedaan pada variabel yang peneliti dan yang terdapat pada penelitian ini dimana dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel sedangkan yang digunakan peneliti adalah 3 variabel. Adapun persamaan dari penelitian ini yaitu pada bagian dukungan emosional dan pembahasan mengenai stres (Kurnia et al., 2019).
2. Penelitian yang telah dilakukan oleh Hapsari, Putri & Fitriani dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Orang Tua Dengan Anak Penderita Autisme” yang bertujuan mencari hubungan

antara dukungan sosial dan tingkat stres orang tua dengan anak penderita autisme mendapatkan hasil bahwa berdasarkan analisis variabel dukungan sosial dalam tabel yang ada didapatkan bahwa sebagian besar orang tua dari anak autis di SLB Bandar Lampung memiliki dukungan sosial yang tinggi yaitu sebanyak 27 responden (69,2) dan dukungan sosial rendah yaitu sebanyak 2 responden (5,1). Terdapat perbedaan pada subjek penelitian, selain itu juga terdapat perbedaan pada variabel yang peneliti dan yang terdapat pada penelitian ini dimana dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel sedangkan yang digunakan peneliti adalah 3 variabel. Adapun persamaan dari penelitian ini yaitu pada bagian dukungan sosial yang mengarah pada dukungan emosional dan pembahasan mengenai stress (Nuryati, 2019).

3. Penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmania & Nashori dengan judul “Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19” yang bertujuan untuk mencari hubungan mediator syukur dan sabar pada dukungan sosial dan stres pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19 mendapatkan hasil bahwa dukungan keluarga menjadi aspek penting dalam menjaga kondisi psikologi para tenaga kesehatan, adanya rasa syukur dapat meminimalisir adanya stres yang bisa kapan saja muncul pada tenaga kesehatan. Terdapat perbedaan pada subjek penelitian, selain itu juga terdapat perbedaan pada variabel yang peneliti dan yang terdapat pada penelitian ini dimana dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel sedangkan yang digunakan peneliti adalah 3 variabel. Adapun persamaan dari penelitian ini yaitu pada bagian dukungan emosional dan pembahasan mengenai syukur serta sabar yang

dapat mengarah ke spiritualitas (Rahmania & Nashori, 2021).

4. Penelitian yang telah dilakukan oleh Kartikasari & Nashori dengan judul “Efektivitas Terapi Zikir Istighfar untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga” yang bertujuan untuk mencari hubungan efektivitas terapi dzikir istighfar untuk mengurangi gejala gangguan stres pasca trauma pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga mendapatkan hasil berdasarkan analisis kualitatif yang dilakukan yaitu terapi dzikir istighfar memiliki pengaruh terhadap pengurangan gejala gangguan stres pasca trauma pada istri yang mengalami kekerasan walaupun pengaruh tersebut baru dirasakan setelah dua minggu dari berakhirnya rangkaian terapi. Terdapat perbedaan pada subjek penelitian, selain itu juga terdapat perbedaan pada variabel yang peneliti dan yang terdapat pada penelitian ini dimana dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel sedangkan yang digunakan peneliti adalah 3 variabel. Adapun persamaan dari penelitian ini yaitu pada bagian pembahasan mengenai stress dan terapi dzikir istighfar yang berkaitan dengan spiritualitas (Kartikasari & Nashori, 2022).
5. Penelitian yang telah dilakukan oleh Purnomosidi dengan judul “Shalat Tahajud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta” yang bertujuan untuk mencari hubungan shalat tahajud sebagai manajemen stres pada karyawan di Universitas Sahid Surakarta mendapatkan hasil bahwa kedua informan mendapatkan manfaat yang sama dalam mengerjakan sholat tahajud yaitu informan merasakan hati yang tenang, jiwa yang tenang serta hidup yang bahagia yang mana mampu mengatasi permasalahan dalam hidup mereka yaitu salah satunya adalah mampu

mengontrol stres yang sedang mereka hadapi. Terdapat perbedaan pada subjek penelitian, selain itu juga terdapat perbedaan pada variabel yang peneliti dan yang terdapat pada penelitian ini dimana dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel sedangkan yang digunakan peneliti adalah 3 variabel. Adapun persamaan dari penelitian ini yaitu pada bagian pembahasan mengenai stress serta sholat tahajud yang termasuk dalam spiritualitas (Faqih Purnomosidi, 2018).

6. Penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri dan Komarudin dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa” yang bertujuan untuk mencari hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress menyusun skripsi pada subjek yakni mahasiswa dan mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan stress memperoleh taraf signifikan 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,502 dimana dukungan keluarga memiliki korelasi dengan stress. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stress merupakan hubungan yang negatif dan dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stress yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut. Maka dapat dikatakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stress, dengan tingkat kemungkinan mengalami stress yang tinggi. Terdapat perbedaan jumlah variabel yang digunakan pada penelitian ini dengan yang digunakan oleh peneliti, adapun persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan variabel dukungan keluarga dan subjek mahasiswa serta terdapat pembahasan mengenai stress (Safitri, 2022).
7. Penelitian yang telah dilakukan oleh Akbari, Fithria dan Arnita dengan judul “ Hubungan Dukungan Keluarga

Dengan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19” dan mendapatkan hasil ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa dengan nilai *p-value* = 0,000. Terdapat perbedaan jumlah variabel yang digunakan pada penelitian ini dengan yang digunakan oleh peneliti, adapun persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan variabel dukungan keluarga dan subjek mahasiswa serta terdapat pembahasan mengenai stress (Akbari et al., 2022).

Berdasarkan dari penjelasan ketujuh penelitian terdahulu diatas yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan atau kebaruan yang ada terletak pada variabel yang digunakan yaitu menggunakan 3 variabel yang terdiri dari variabel terikat adalah stres, variabel bebas pertama atau yang bersumber dari dalam diri adalah spiritualitas dan variabel bebas kedua atau yang bersumber dari luar adalah dukungan emosional keluarga. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa akhir dengan kriteria angkatan 18 atau semester 10, menggunakan grand teori dari Sarafino dan Smith (2011), metode yang digunakan yaitu analisis regresi dan dengan teknik *purposive sampling*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stres**

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

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dimana setiap manusia pasti pernah merasakan stres. Menurut Rasmun (2004) stres adalah respon tubuh seseorang terhadap keinginan atau kebutuhan yang terganggu dan hal tersebut tidak dapat dihindari serta kejadian ini bisa terjadi pada kebiasaan setiap harinya (Kholisah et al., 2023).

Adapun stres menurut Wangsa (2010) adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis (Mato, 2020).

Selain itu juga menurut Sarafino & Smith (2011) stres adalah sebuah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antar individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Purwati & Rahmandani, 2020).

Lebih lanjut menurut Sari (2018) stres adalah suatu keadaan yang membebani atau membahayakan kesejahteraan penderita yang dapat meliputi fisik, psikologis, sosial atau kombinasinya (Bunyamin, 2021).

Berdasarkan paparan-paparan pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan, stres adalah sebuah kondisi dimana terdapat tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar yang membuat kemampuan dan kondisi seseorang dalam menangani sebuah peristiwa dapat terganggu.

##### **2. Aspek – Aspek Stres**

Selain adanya faktor yang menyebabkan timbulnya stres, adapun aspek yang dapat menimbulkan stres itu



terjadi. Seperti yang dijelaskan oleh Sarafino & Smith (2011) ada dua macam aspek, yaitu :

1) Aspek Biologis

Aspek biologis dan stres merupakan gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu bermacam-macam, misalnya : sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan serta pencernaan, gangguan kulit serta produksi keringat yang berlebihan.

2) Aspek Psikologis

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

- a) Gejala kognisi dimana kognisi dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung memiliki daya ingat, perhatian dan konsentrasi yang tidak cukup baik.
- b) Gejala emosi dimana adanya stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, cemas yang berlebihan serta merasa sedih bahkan depresi.
- c) Gejala tingkah laku dimana dapat stres dapat mempengaruhi tingkah laku individu sehari-hari dimana cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan bersosialisasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa menurut Sarafino & Smith (2011) aspek-aspek stres meliputi dua hal, yaitu : aspek biologis dan aspek psikologis.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres**

Stres yang terjadi pada setiap orang pasti disebabkan atau muncul dari berbagai macam peristiwa atau adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi munculnya stres yang terjadi pada seseorang. Seperti yang

dijelaskan oleh Sarafino & Smith (2011) ada 3 faktor atau penyebab yang menimbulkan adanya stres, antara lain :

1) Diri Individu

Sumber stres sendiri yang paling utama adalah diri individu atau diri sendiri. Adanya tekanan dan gangguan-gangguan yang membuat tidak nyaman dapat menimbulkan stres dari dalam diri sendiri. Adanya konflik yang secara tiba-tiba terjadi serta spiritualitas yang kurang baik dan berlawanan dengan kekuatan serta motivasi yang ada dapat membuat stres tersebut terjadi.

2) Keluarga

Pentingnya sebuah dukungan baik secara emosional yang diberikan dari unit terkecil dan unit pertama yang kita temui untuk bersosialisasi. Dukungan secara emosional yang diberikan tidak hanya dapat diperoleh dari keluarga saja tetapi juga dapat diperoleh dari lingkungan sekitar tempat kita bersosialisasi. Tidak menutup kemungkinan bahwa keluarga dapat memberikan dukungan sekaligus tekanan yang dapat menimbulkan stres pada seseorang yang menerimanya secara bersamaan.

3) Komunitas dan Lingkungan Masyarakat

Kontak dengan orang di luar lingkungan keluarga dapat menyebabkan banyak sumber stres. Adanya pengalaman yang tidak membuat nyaman seputar bersosialisasi dengan lingkungan sekitar serta adanya konflik perselisihan dimana hal ini dapat menimbulkan stres.

Adapun Smet (1994) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi stres sebagai berikut :

1) Kondisi Individu

Kondisi yang merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis

kelamin, intelegensi, kondisi fisik, temperamen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi dan religiusitas.

2) Karakteristik Kepribadian

Karakteristik kepribadian merupakan ciri yang membedakan antara individu satu dengan individu yang lainnya dari segi sikap, sifat dan perilaku.

3) Sosial Kognisi

Berasal dari adanya dukungan dari lingkungan sekitar terhadap diri individu, sehingga memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut (Rustiana & Cahyati, 2012).

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil faktor yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) dengan mengambil 2 variabel yaitu variabel internal adalah faktor dari diri individu yang berfokus pada bagian spiritualitas dan variabel eksternal yaitu faktor dari keluarga dimana dengan spesifikasi lebih berfokus pada dukungan secara emosional.

#### 4. Stres Dalam Kajian Islam

Agama islam memaknai stres sebagai sebuah ujian dari Allah. Al-Qur'an surat Al-Baqarah (2) ayat 155 Allah berfirman yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ  
وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

*“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.* (Q.S. Al-Baqarah [2] : 155).

Berdasarkan arti dari ayat di atas pada bagian *“dengan sedikit ketakutan”* dapat menggambarkan bahwasannya setiap manusia mengalami cobaan dan stres termasuk dalam cobaan yang dapat menimbulkan rasa takut pada diri manusia.

Ujian yang diberikan Allah sedikit jika dibandingkan imbalan yang diterima pada setiap individu. Seperti halnya ujian pada lembaga pendidikan. Pertanyaan yang tersedia akan disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Seperti yang dikatakan oleh Shihab (2006) semakin tinggi derajatnya, maka semakin sulit soal tesnya. Jika individu siap dan mengikuti pedoman yang diajarkan, maka akan lulus dalam menjalani tes.

Tidak selamanya manusia akan terhindar dari kata stres, karena setiap cobaan dan ujian itu, datangnya dari Allah SWT bukan manusia yang mengatur. Sebagai manusia yang bisa disiapkan adalah menangkal akibat stress, menyiapkan mental dalam menanggulangi stress sehingga setiap individu mampu mencari solusi. Seperti yang dikatakan oleh Ansyah (2019) dalam surat Al-Insyirah terdapat solusi bagaimana cara individu dalam menghadapi stres yaitu dengan cara sabar, optimis, ketenangan terhadap jiwa, percaya pada kemampuan diri dan tawakal.

إَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

*“Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu. Dan kami telah menghilangkan daripada-mu (Muhammad) bebanmu. Yang memberatkan punggungmu”.* (Q.S. Al-Insyirah [94] : 1-3).

Selain itu menurut Ansyah (2019) tadabbur surat Al-Insyirah merupakan salah satu metode yang digunakan untuk berinteraksi antar individu dan Al-Qur’an dengan cara tartil, menghayati dan memahami arti, yang kemudian direnungi untuk mengetahui makna-makna dan hikmah yang terdapat didalam surat Al-Insyirah. Makna dan hikmah-hikmah tersebutlah dijadikan tuntunan dalam menjalani kehidupan (Ansyah et al., 2019).

Salah satu hadits yang membahas mengenai stress yaitu Hadits riwayat Imam Al-Hakim yang menegaskan

bahwa Rasulullah bersabda “Sesungguhnya aku telah meninggalkan untukmu. Jika kamu berpegang teguh kepadanya, niscaya kamu tidak akan tersesat selamanya. Yaitu kitabullah dan sunnah Rasulullah”. Oleh karena itu, dalam mengantisipasi dan menanggulangi perilaku stress yang menimpa kepada hamba Allah, akan selalu berpedoman pada petunjuk Rasul tanpa keluar dari garis-garis rasul tersebut. Konsep yang beredar dalam koridor islam tersebut antara lain solusinya adalah melakukan wisata religi dan melakukan ibadah (Abidin, 1970).

## **B. Spiritualitas**

### **1. Pengertian Spiritualitas**

Spiritual terbentuk dari kata spiritual, dimana spiritual berawal dari kata spirit yang berasal dari bahasa latin *spiritus* yang artinya nafas, gambaran hidup, *ruh*, dan udara. Menurut Piedmont (2001) secara eksplisit memandang spiritualitas adalah sebagai rangkaian karakteristik motivasional atau motivasi trait, kekuatan emosional umumnya yang mendorong, mengarahkan dan memilih beragam tingkah laku individu (N. Nurul Darojah et al., 2022).

Selain itu Swinton (2001) mengatakan jika spiritualitas adalah suatu aspek keberadaan manusia yang melekat dengan struktur keberartian memberikan makna, mengarahkan kehidupan individu dan membantu dalam menghadapi perubahan hidup yaitu mengenai makna, tujuan, cinta, arti dan perasaan akan sesuatu yang suci dalam hidup (Dayanti, 2022).

Lebih lanjut menurut Isgandarova (2005) menyatakan spiritualitas adalah sebagai kesadaran akan keberadaan unsur transenden yang diyakini sebagai Tuhan, dan dianggap memegang kuasa penuh terhadap dirinya (Meier et al., 2005).

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas merupakan sebuah tindakan atau perilaku yang mengarah atau disebabkan oleh adanya transenden yang diyakini sebagai Tuhan dan merupakan potensi tertinggi yang dimiliki manusia, adapun memiliki makna untuk kesatuan dan keterhubungan.

## 2. Aspek-Aspek Spiritualitas

Menurut Swinton (2001) menyatakan bahwa aspek-aspek spiritualitas mencakup makna hidup (*meaning*), nilai-nilai (*values*), transendensi (*transcendence*), keterhubungan (*connection*) dan aktualisasi (*becoming*). Aspek-aspek tersebut sebagai berikut :

### 1) Makna Hidup (*Meaning*)

Makna merupakan kehidupan yang dapat diartikan secara signifikan atau sebuah signifikansi ontologi dalam hidup dan bagaimana memaknai situasi ataupun eksistensi dari kehidupan.

### 2) Nilai-Nilai (*Values*)

Dijelaskan jika nilai sebagai standar atau patokan yang perlu dihargai dan terkait dalam nilai kebenaran (*truth*), keindahan (*beauty*), kelayakan (*worth*), pikiran (*thought*), objek atau perilaku (*object or behavior*). Orang sering membicarakannya sebagai nilai tertinggi (*ultimate values*). Saat bertindak maupun memilih maka nilai menjadi pedoman bagi seseorang.

### 3) Transendensi (*Transcendence*)

Sebuah pengalaman dan pemahaman melebihi batas-batas diri. Dimana transendensi sebagai sebuah pengakuan terhadap norma-norma mutlak yang unggul serta melampaui akal manusia.

4) Keterhubungan (*Connection*)

Dapat diartikan sebagai sebuah hubungan yang terjalin dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan dan lingkungan sekitar. Terdapat eksistensi serta keterjagaan sebuah hubungan yang memuaskan menjadi sebuah acuan dalam pemeliharaan suatu hubungan.

5) Aktualisasi (*Becoming*)

Hal ini menjadi suatu tuntutan diri untuk merefleksikan dalam mencapai perubahan dimana individu diarahkan untuk terus berproses menjadi lebih baik (Dayanti, 2022).

## C. Dukungan Emosional Keluarga

### 1. Pengertian Dukungan Emosional Keluarga

Dukungan yaitu informasi verbal maupun nonverbal yang bersifat saran atau bantuan yang nyata maupun tingkah laku yang diberikan oleh sekelompok orang yang dekat dan akrab dengan individu tersebut misalnya keluarga. Seperti yang dikatakan oleh Boren (2013) dukungan sosial juga dapat meningkatkan pengaruh positif seseorang dalam mencapai keseimbangan emosional (Muthmainah, 2022). Bentuk dukungan emosional yang dapat diberikan seperti kepedulian, keberadaan atau selalu ada, kesediaan untuk membantu atau mendengarkan serta sikap menghargai dan menyayangi.

Adapun pendapat Friedman, Bowden dan Jones (2010) mengatakan jika dukungan emosional adalah dukungan yang terdiri dari ekspresi seperti perhatian, empati dan turut prihatin kepada seseorang (Krisnawardani, 2019).

Lebih lanjut menurut Sarafino (2007) dukungan emosional adalah dukungan yang melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu

merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan, dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain terkhusus keluarganya (Samputri & Sakti, 2015).

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan emosional adalah sebuah dukungan yang diaplikasikan dalam bentuk perhatian seperti rasa kasih sayang, perhatian dan empati kepada orang lain atau keluarga.

## 2. Aspek-Aspek Dukungan Emosional Keluarga

Menurut Sarafino (2007) terdapat lima aspek dalam dukungan emosional keluarga antara lain :

- 1) *Empathy* : yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain sehingga seseorang seolah-olah juga mengalami hal yang sama seperti yang dialami oleh orang lain. Rasa empati ini hanya ikut merasakan tanpa adanya tindak lanjut yang dapat meringankan beban.
- 2) *Caring* : sikap dan tindakan menghargai apa yang dibutuhkan oleh orang lain, sikap ini merupakan tindakan langsung yang diberikan pada orang yang sedang mengalami kesulitan.
- 3) *Concern* : sikap positif untuk memfokuskan diri pada orang lain, sikap ini ditunjukkan hanya sebatas perhatian yang diberikan kepada yang mengalami kesulitan.
- 4) *Positive Regard* : penghargaan positif yang berupa kehangatan, penghargaan, penerimaan dan cinta dari orang lain. Sikap yang ditunjukkan seperti kasih sayang, cinta dan pujian.
- 5) *Encouragement Toward The Person* : sikap yang mendorong dan mengarahkan orang lain agar lebih fokus dalam mencapai tujuannya sehingga orang yang mendapatkan ketidaknyamanan merasa tertolong dan nyaman (Nadhiroh, 2017).



#### **D. Dinamika Hubungan Antara Spiritualitas dan Dukungan Emosional Keluarga dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Bagi setiap mahasiswa yang sudah memenuhi sistem kredit semester atau sering disebut dengan SKS dapat dipastikan memiliki kewajiban untuk memulai membuat skripsi. Dalam proses pembuatan skripsi sendiri mahasiswa diharapkan menyelesaikannya dengan tepat waktu, namun kenyataannya masih banyak hambatan yang terjadi pada saat proses mengerjakan skripsi seperti kurangnya motivasi serta dukungan dan sulit dalam mencari literatur. Hambatan tersebut menjadikan mahasiswa terbebani dan mengalami stres. Stres merupakan suatu reaksi yang diberikan terhadap adanya tekanan serta harapan yang menjadi beban dimana terjadi secara terus menerus.

Penelitian ini menggunakan pendapat Sarafino dan Smith (2011) sebagai rujukan untuk pembahasan mengenai stres, dimana stres merupakan respon tubuh yang muncul apabila mendapat tekanan. Selain itu juga diduga stres dapat dipengaruhi oleh spiritualitas dimana dalam penelitian ini menggunakan pendapat Swinton (2001) sebagai rujukan mengenai spiritualitas dimana spiritualitas merupakan rasa percaya yang dimiliki jika manusia hidup memiliki keberartian dalam dirinya. Adapun dukungan emosional keluarga yang juga dapat mempengaruhi stres, dalam penelitian ini menggunakan pendapat Sarafino (2007) sebagai rujukan untuk dukungan emosional keluarga yang merupakan dukungan yang melibatkan rasa empati serta perhatian.

Hal ini dipertegas dengan adanya survey yang dilakukan oleh *American College Health Association (ACHA)* di Amerika dengan hasil bahwa dalam perkuliahan seorang mahasiswa menghadapi salah satu masalah besar yaitu stres (Acha, 2013). Kemudian pada tahun 2014, sebanyak 91,4% mahasiswa mengalami stres selama perkuliahan dengan kurun waktu 12 bulan (ACHA/NCHA, 2014). Penelitian di tahun

2015 menyimpulkan hasil yang sama yaitu selama kurang lebih 12 bulan sebanyak 90,8% mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi (Acha, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 sebanyak 98,2% mahasiswa mengalami stres 18% mengalami depresi (Acha, 2017). Hal ini disebabkan karena mendapatkan nilai yang rendah saat ujian, mengalami hambatan dalam proses mengerjakan skripsi.

Salah satu cara untuk mengatasi stres yang timbul akibat tekanan yaitu dengan meningkatkan spiritualitas. Spiritualitas bisa menjadi penenang saat sedang merasakan tekanan yang berlebihan dimana berujung pada stres. Menurut Piedmont (2001) secara eksplisit memandang spiritualitas sebagai rangkaian karakteristik motivasional atau motivasi trait, kekuatan emosional umumnya yang mendorong, mengarahkan dan memilih beragam tingkah laku individu. Dengan adanya tingkat spiritualitas yang tinggi dapat mengurangi adanya stres dengan merasakan salah satu manfaatnya yaitu adanya motivasi dan kekuatan emosional yang terbangun dari dalam diri.

Mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Faqih Purnomosidi dan mendapatkan hasil bahwa kedua informan mendapatkan manfaat yang sama dalam mengerjakan sholat tahajud yaitu informan merasakan hati yang tenang, jiwa yang tenang serta hidup yang bahagia yang mana mampu mengatasi permasalahan dalam hidup mereka yaitu salah satunya adalah mampu mengontrol stres yang sedang mereka hadapi (Faqih Purnomosidi, 2018). Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Budiyaniti dan Sufi mendapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara variabel spiritualitas dengan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dilihat dari *correlation coefficient* sebesar -0,236 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,021, hal ini menunjukkan nilai *p value* < 0,05 (Budiyaniti & Sufi, 2022).

Selain dengan meningkatkan spiritualitas, dalam mengerjakan skripsi diperlukannya dukungan sosial salah satunya dukungan emosional yang berasal dari keluarga. Ketika individu mengalami stres maka individu tersebut akan sangat memerlukan dukungan secara emosional baik dari keluarga, teman maupun orang sekitar. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga akan mengurangi stres dan meningkatkan motivasi pada diri individu serta meningkatkan kemampuan dalam menangani tuntutan, sehingga dapat membuat individu melihat suatu hal bukan lagi sebagai tekanan yang dapat menimbulkan stres (Astuti & Hartati, 2013).

Mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri dan Komarudin dan mendapatkan hasil hubungan antara dukungan keluarga dengan stres memperoleh taraf signifikan 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,502 dimana dukungan keluarga memiliki korelasi dengan stres. Hubungan antara dukungan keluarga dengan stress merupakan hubungan yang negatif dan dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa maka semakin rendah stress yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut (Safitri, 2022). Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Akbari, Fithria dan Arnita mendapatkan hasil ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  (Akbari et al., 2022). Sehingga dapat dikatakan jika ketiga variabel di atas yakni spiritualitas, dukungan emosional keluarga dan stres yang terjadi pada mahasiswa memiliki hubungan keterkaitan.

#### **E. Kerangka Berpikir**

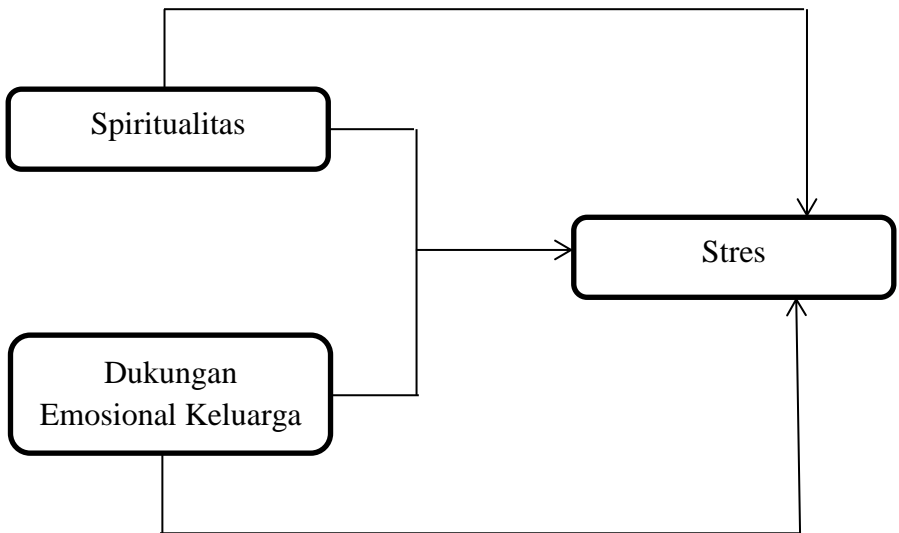
Stres merupakan suatu respon yang terjadi pada tubuh terhadap tekanan maupun tuntutan dalam diri individu yang berasal dari berbagai situasi seperti biologis, sosial dan psikologi individu. Adapun Spiritualitas yang dapat

mempengaruhi stres yakni suatu aspek keberadaan manusia yang melekat dengan struktur keberartian memberikan makna, mengarahkan kehidupan individu dan membantu dalam menghadapi perubahan hidup. Selain itu juga terdapat dukungan emosional keluarga yang dapat mempengaruhi stres yakni dukungan yang melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu merasa nyaman.

Berdasarkan penjelasan di atas dan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan jika Spiritualitas menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stres, ketika individu mulai tidak teratur dalam menjalankan ibadah dan lainnya yang berkaitan dengan sang pencipta dan lebih mementingkan hal lainnya yang dapat berdampak pada menurunnya tingkat spiritualitas yang dimiliki. Adanya dukungan emosional dari keluarga yang tidak terpenuhi serta menurunnya spiritualitas individu maka dapat dengan mudah mengalami stres. Semakin tidak terpenuhinya dukungan emosional dari keluarga dimana keluarga adalah lingkungan terdekat yang dimiliki serta menurunnya spiritualitas maka stress dapat dengan mudah dirasakan.

## Bagan Kerangka Berpikir

**Gambar. 1**  
**Kerangka Berfikir Penelitian**



### F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir maka diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara spiritualitas dan dukungan emosional dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
2. Ada hubungan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
3. Ada hubungan antara dukungan emosional dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian, dapat ditarik kesimpulan berikut ini :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan dukungan emosional keluarga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Angkatan 18 dengan nilai koefisien  $R = 0.510$  dengan nilai  $F = 3.910$  dan taraf signifikan  $<0.001$ . Sumbangan efektif dari kedua variabel *independen* ini sebesar 0.261 yang dapat dikatakan dengan persen 26,1% dan sisanya 73,9% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan spiritualitas dengan stres dimana nilai koefisien korelasi ( $r_{x_1-y}$ ) = -0.415 dengan taraf signifikan  $p < 0.001$ . hal tersebut menjelaskan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian bisa diterima, terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan dukungan emosional keluarga dengan stres pada mahasiswa. Spiritualitas memberikan sumbangan efektif sebanyak 13,5% terhadap stres pada mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan stres, nilai koefisien korelasi ( $r_{x_2-y}$ ) = -0.403 dengan taraf signifikan  $p < 0.001$ . Hal tersebut menjelaskan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan stres pada mahasiswa. Dukungan emosional keluarga memberikan sumbangan efektif sebanyak 12,6% terhadap stres pada mahasiswa.

## **B. Rekomendasi**

Berikut ini adalah rekomendasi yang bisa peneliti berikan kepada penelitian selanjutnya dan juga pihak-pihak yang terkait dengan penelitian :

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi mahasiswa disarankan hendaknya lebih meningkatkan spiritualitas yang ada pada diri sendiri untuk kebaikan diri. Selain itu juga spiritualitas memiliki manfaat yang penting untuk diri sendiri terutama untuk yang sedang mengalami stres, dimana spiritualitas memiliki kekuatan yang bersumber dari dalam diri yang dapat mengatasi adanya stres maka dari itu spiritualitas sangat penting untuk dimiliki serta ditingkatkan, selanjutnya adanya dukungan emosional keluarga dimana sumber dukungan yang utama adalah orang tua atau keluarga terdekat dengan cakupan yang kecil maupun besar, maka dari itu disarankan bagi setiap orang tua dan keluarga untuk selalu memberikan dukungan bagi setiap anggota keluarganya agar terjadi saling mendukung. Adanya dukungan emosional keluarga yang mencukupi dan baik serta spiritualitas yang baik maka akan mencegah adanya peningkatan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### **2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya jika akan meneliti dengan tema yang sama disarankan dan diharapkan untuk menambah faktor penyebab lainnya. Sedangkan untuk sampel pada penelitian selanjutnya dapat diperluas lagi cakupannya supaya menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres dapat digunakan dengan lebih detail, pada penelitian ini hanya menggunakan subjek yang cakupannya hanya satu Fakultas yakni Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa meneliti dengan faktor-faktor lainnya, supaya dapat mengetahui fenomena lainnya yang sedang

terjadi dan berkaitan dengan tema dan mendapatkan hasil yang lebih rinci.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (1970). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(1), 148–166. <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i1.120>
- ACHA/NCHA. (2014). *Spring 2014 Reference Group Executive Summary Table of Contents*.
- Acha. (2013). Spring 2013 reference group executive summary. *American College Health Association*, 1–18.
- Acha. (2018). ACHA-National College Health Assessment II (ACHA-NCHA II). *Acha-Ncha Ii*.
- Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., Heller, P. B., Torras, A. I. V., To-, I. N. O., Frederickson, H. G., ... SOUTHEASTERN, H. (2019). No Title. *Duke Law Journal*, 1(1).
- Adyatma, M. A., Murtaqib, M., & Setioputro, B. (2019). Hubungan Spiritualitas dengan Stres pada Penderita Hipertensi di Poli Jantung RSUD dr. H. Koesnadi-Bondowoso. *Pustaka Kesehatan*, 7(2), 88. <https://doi.org/10.19184/pk.v7i2.19120>
- Akbari, S. P., Arnita, Y., Fkep, J. I. M., Vi, V., & Tahun, N. (2022). *JIM FKep Volume VI No . 1 Tahun 2022 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19 The relationship of family support with stress level in the completion of thesis during the covid-19 pandemic*. VI(1).
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Aprianti, E. N. (2019). Hubungan dukungan emosional keluarga terhadap kemampuan toilet training anak usia 3-5 tahun di KB Mutiara Ummi Kalasan. *Doctoral Dissertation, Universitas Ahmad Dahlan*, 1–5. <http://eprints.uad.ac.id/14999/>

- Ardian, I. (2016). Konsep Spiritualitas dan Religiusitas dalam konteks keperawatan Pasien DM Tipe 2. *NURSCOPE Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2(5), 1–9. <https://www.readcube.com/articles/10.30659/nurscope.2.2.40-48>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *PSikologi*, 13, 69–81.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Budiyanti, G. A., & Sufi, N. (2022). Spiritualitas dan Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 505–510.
- Budiyati, G. A., & Sufi, N. (2022). Spiritualitas dan Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 505–510.
- Bunyamin, A. (2021). *Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis*. V(1), 145–159.
- Denny Najoan. (2020). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74.
- Elpinar, Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendiri. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–9.
- Eviola Iga Dayanti. Covid-, M. S. P. (2022).
- Faqih Purnomosidi. (2018). Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–124.
- Hamka, H., & Yusuf, M. (2023). Spiritualitas, Kecemasan, dan Stres selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(1), 47–54. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.14145>

- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 19. <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/29/25>
- Islamia, I. (2018). *Remaja di Panti Asuhan : Tinjauan Spiritualitas dan Kebermaknaan Hidup*. 9623, 160–167.
- Jumrana, T. A. W. (2020). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dengan Depresi pada Pasien Pascastroke Iskemik di Puskesmas Remaja Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(2), 1084–1091.
- Kartikasari, M., & Nashori, F. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Istighfar untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 83–98. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.1942>
- Kholisah, H., Majo, H. K., Pendidikan, F. I., & Jakarta, U. N. (2023). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. 07, 68–74.
- Kompas.com. (2020). Mahasiswanya Gantung Diri Diduga Depresi Karena Skripsi Sering Ditolak Dosen. *Newspaper Article*, 1.
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 28–34. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1857>
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang 1 2 Berkuliah di Jakarta. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 17–23.
- Maharani, T. (2022). *Hubungan antara Sense Of Humor dan Dukungan Dosen Dengan Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan*. UIN Raden Intan Lampung. Skripsi.
- Mato, R. (2020). *HUBUNGAN STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN TINGKAT II DI STIKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR*. 15, 343–347.

- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Meier, A., O'Connor, T. S. J., & VanKatwyk, P. L. (2005). Spirituality and health: Multidisciplinary explorations. *Spirituality and Health: Multidisciplinary Explorations, March*, 1–316. <https://doi.org/10.5860/choice.43-6479>
- Mirna Purwati, A. R. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- N. Nurul Darojah, Asti Meiza, & Nisa Hermawati. (2022). Pengaruh Parental Attachment terhadap Spiritualitas dengan Penggunaan Internet sebagai Variabel Moderator pada Generasi Z (Mahasiswa). *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 759–774.
- Nabila, & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165.
- Nadhiroh, S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Emosional Orangtua Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Menikah Akibat Kehamilan Diluar Nikah. *Hubungan Antara Dukungan Emosional Orangtua Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Menikah Akibat Kehamilan Diluar Nikah*, 1–29.
- Novitasari, D., & Kurniasari, L. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Stres Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(1), 2020.

- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Nuryati, I. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres*. 1(2), 19–96.
- Pardede, J. A., Sinaga, T. R., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 04(01), 98–108. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.376>
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456–466.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 81–94. <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.13382>
- Rustiana, R. E., & Cahyati, H. W. (2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2), 144–150.
- Rusydi iii KECEMASAN DAN, A., Spiritual Disorder hingga Pesoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual A R, D. D., & S Kecemasan Dan, M. A. (2015). *Psikoterapi Spiritual Islam*. [www.istanaagency.com](http://www.istanaagency.com)
- Safitri, N. A. (2022). *Jurnal Sudut Pandang ( JSP )*. 2(12), 130–136.
- Saibumi.com. (2021). Hampir Bunuh Diri Loncat Dari Jembatan Mahasiswa Ini Diduga Depresi Akibat Skripsi. *Newspaper Article*, 1.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas (edisi 4)* (P. Pelajar (ed.)).
- Saifuddin Azwar. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2)* (P. Pelajar (ed.); 2nd ed.).
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial Dan Swb Pada Tenaga Kerja Wanita. *Jurnal Empati*, 4(4), 208–216.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions (7th ed.)*. Library of Congress Cataloging.

- Vebrian, G., Emiralda, D., & Winarni, L. M. (2021). Hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan yang mengerjakan tugas akhir di politeknik kesehatan Banten. *Nusantara Hasana Journal*, *1*(4), 134–141.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, *000*, 164–173.
- Yuwanto, D., Mayangsari, M. D., & Anward, H. H. (2016). the Relationship of Self Efficacy and Working Readiness on the Students Who Are Preparing Theses. *Jurnal Ecopsy*, *1*(4), 161–168.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Jurnal Nasional UMP*, *8*(2), 16–17.