

---

# HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN YANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR DI POLITEKNIK KESEHATAN BANTEN

Garry Vebrian<sup>1</sup>, Devi Emiralda<sup>2</sup>, Lastr Mei Winarni<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Dosen STIKes Yatsi Tangerang 15113, Indonesia

<sup>2</sup> Mahasiswa Program S1 Keperawatan STIKes Yatsi Tangerang 15113, Indonesia

<sup>3</sup>Dosen Kebidanan STIKes Yatsi Tangerang 15113, Indonesia

Email : [garryvabryan@stikesyatsi.ac.id](mailto:garryvabryan@stikesyatsi.ac.id), [devi26757@gmail.com](mailto:devi26757@gmail.com), [lastr@stikesyatsi.ac.id](mailto:lastr@stikesyatsi.ac.id)

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Di Indonesia yang mengalami gangguan depresi atau stres pada tahun 2013 untuk usia lebih dari 15 tahun mencapai 14 juta orang atau setara dengan 6% dari penduduk di Indonesia. Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang terdapat 60% mahasiswa yang mengalami kategori stres sedang dan 40% mahasiswa yang mengalami kategori stres ringan. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Politeknik Kesehatan Banten. **Metode penelitian :** Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan *sampling incidental* dengan jumlah responden sebanyak 140. **Hasil penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan spiritualitas rendah dengan tingkat stres rendah 30 responden (49,2%) sedangkan responden yang memiliki spiritualitas rendah dengan tingkat stres tinggi 31 responden (50,8%). Responden yang memiliki spiritualitas tinggi dengan tingkat stres rendah 52 responden (65,8%) sedangkan responden yang memiliki spiritualitas tinggi dengan tingkat stres tinggi 27 responden (34,2%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir ( $p\text{-value}=0,044<0,05$ ). **Kesimpulan dan saran :** Sebagian besar responden memiliki karakteristik spiritualitas tinggi dengan tingkat stres rendah. Mahasiswa atau mahasiswi di harapkan selalu memperkuat spiritualitas dengan baik, mengingat mahasiswa atau mahasiswi mudah terkena stres akibat mengerjakan tugas akhir. Jadi, dengan memperkuat spiritualitas dengan baik dapat mencegah terjadinya stres.

**Kata Kunci :** Spiritualitas, Tingkat Stres

## ABSTRACT

**Introduction:** In Indonesia who experienced depression or stress disorder in 2013 for those aged more than 15 years reached 14 million people or the equivalent of 6% of the population in Indonesia. At the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Tangerang, there are 60% students who experience moderate stress category and 40% students who experience mild stress category. **Research Objectives:** To determine the relationship between spirituality and stress levels in students who do final projects at Banten Health Polytechnic. **Methods:** The sampling technique used in this study was incidental sampling with a total of 140 respondents. **Results:** The results of this study showed that 30 respondents (49.2%) had low spirituality with low stress levels, while respondents who had low spirituality with high stress levels 31 respondents (50.8%). Respondents who have high spirituality with low stress levels are 52 respondents (65.8%) while respondents who have high spirituality with high stress levels are 27 respondents (34.2%). The results of the chi-square test showed a relationship between spirituality and stress levels in students who did their final project ( $p\text{-value} = 0.044 < 0.05$ ). **Conclusions and suggestions:** Most respondents have characteristics of high spirituality with low stress levels. Students or female students are expected to always strengthen their spirituality well, considering that students or female students are prone to stress due to their final assignments. So, by strengthening spirituality properly can prevent stress.

**Keywords:** Spirituality, Stress Level

---

## PENDAHULUAN

Menjalani kehidupan dalam perkuliahan, mahasiswa tingkat perkuliahan akan dihadapkan dengan yang namanya tugas-tugas atau tuntutan yang berbeda

dise tiap semester. Mahasiswa tingkat akhir akan menyelesaikan tugas akhir atau yang dinamakan dengan skripsi, karya tulis ilmiah atau *literature review* dan diperkirakan akan menghadapi tekanan yang lebih berat. Menurut Wahid dalam (Eka Desi & Anna,

2011) untuk memperoleh gelar sarjana atau diploma biasanya tugas akhir ditulis untuk melengkapi syarat dan dibimbing oleh dosen dalam penyusunannya. Menurut Mariana dalam (Nur Evi & Umi Sri, 2017) tugas akhir merupakan proses pembelajaran untuk menganalisis suatu permasalahan dengan cara berfikir kritis dan untuk mengasah kemampuan mahasiswa. Sehingga mahasiswa membutuhkan masukan atau ide yang banyak dari semua orang supaya bisa mengerjakan tugas akhir dengan baik dan benar.

Menurut Wulandari dalam (Sabila Yafi, 2019) mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan, dalam pengerjaan tugas akhir yang jadi hambatannya, adalah : kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan dalam merubah kata-kata dikarenakan ada sistem untuk cek plagiarisme sehingga membuat mahasiswa memperlambat dalam penyusunannya, kesulitan menambahkan gagasan didalam sebuah bentuk tulisannya, sulitnya ketika harus membagi waktu diantara mengerjakan tugas akhir dengan kegiatan lainnya misalnya: pekerjaan dan kesulitan membagi waktu karena masih ada jadwal untuk mata kuliah yang akan dijelaskan oleh dosen, dan kurangnya kemampuan untuk membaca literatur buku yang dipakai, kesulitan dalam mencari literatur untuk tugas akhir dikarenakan harus mencari literatur di jurnal dan di buku terkait judul untuk tugas akhir, kejenuhan dalam mengerjakan tugas akhir karena masih merasa kebingungan dan tidak adanya masukan untuk menambah materi ketika akan mengerjakan tugas akhir, dan membutuhkan proses dalam waktu yang lama untuk mengumpulkan data karena harus memenuhi syarat yang ditentukan oleh pihak kampus. Menurut Hawari dalam (Rina & Aida, 2015) ketika mahasiswa mengalami stres, berbagai perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya. Stres dapat mengganggu ke konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh kehidupannya. Stres dirasakan mahasiswa saat sedang mengerjakan tugas

akhir dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, emosional terhadap diri mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak dapat mengatasi kesulitan yang ditemukan selama mengerjakan tugas akhir (Giyarto dalam Sabila Yafi, 2019). Stres yang menyebabkan gangguan psikologis pada seseorang dan merupakan ancaman bagi kesehatan mental dan fisik. Terlalu banyak tekanan stres dapat berpengaruh pada lingkungan sosial, keluarga, kemampuan belajar dan kinerja akademik. Terlalu stres juga berdampak pada kesehatan mental maupun psikologis dan fisik seseorang. Pada tingkat stres yang berat ini, seseorang bisa menjadi depresi, kehilangan percaya diri dan harga diri. Stres yang melebihi tahap tertentu akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa apabila tidak dikelola sebaik-baiknya dan bisa menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan semangat dan merasa tidak percaya diri dalam proses mengerjakan tugas akhir. (Purwati S dalam Tesa & Elda, 2016).

Menurut Adami dalam (Eka Yeni & Zakiah Sari, 2017) mendefinisikan spiritualitas dalam kehidupan seseorang dan untuk menjalani kehidupan yang reintegrasi dan sebagai keinginan dasar untuk menemukan makna dan tujuan. Ketika seseorang memiliki spiritualitas yang baik, akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Pustakasari dalam (Eka Yeni & Zakiah Sari, 2017) individu serta adanya spiritualitas baik maka akan meningkatkan keinginan, mengurangi kegelisahan, mendukung perasaan yang menenangkan dan kepercayaan bahwa kejadian dimasa depan akan memiliki hasil yang positif. Menurut Azwan dalam (Eka Yeni & Zakiah Sari, 2017) karena hubungan antara spiritualitas bukan hanya dengan hubungan antara Tuhan dengan manusia, tetapi juga hubungan interaksi antara manusia dengan manusia yang lain. Menurut Wahyuningsih dalam (Damar, 2017) mengatakan bahwa spiritualitas berasal dari bahasa latin spiritus yang berarti nafas hidup, sehingga spiritual merupakan cara untuk memahami sesuatu yang datang melalui kesadaran pada dimensi

transenden (kepercayaan terhadap Tuhan) dan ditandai oleh nilai-nilai tertentu yang dapat diidentifikasi terhadap diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan apapun yang dipersepsikan sebagai Yang Kuasa. Menurut Nihayati dalam (Ikhwan. Mhd et al., 2019) menyimpulkan Dimensi transenden yaitu individu mempercayai adanya campur tangan Allah dalam kehidupan ini, meskipun individu mengalami masalah dalam kehidupan individu tersebut tidak akan terpuruk karena percaya bahwa Allah akan membantunya. Spiritualitas sebagai aspek untuk kemanusiaan yang menunjukkan pada ekspresi pencarian individu untuk arti dan tujuan serta jalan pengalaman terhubung pada suatu peristiwa, terhadap diri sendiri, terhadap orang lain dan terhadap yang berarti dan suci. Dengan spiritualitas dapat mengatasi berbagai masalah kehidupan. Menurut Aulia dalam (Ikhwan. Mhd et al., 2019) yang telah mengidentifikasi bahwa spiritualitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres. Semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuan nya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Mahasiswa yang kesulitan mengerjakan tugas akhir tidak akan mudah mengalami stres karena mahasiswa tersebut percaya bahwa Allah akan memberi pertolongan dengan jalan yang tidak diduga. Berzikir atau mengingat Allah SWT merupakan salah satu cara umat Islam untuk meningkatkan spiritualitasnya. Menurut Adz-Dzakiey dalam (Damar, 2017) yang menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dalam hal ini adalah zikir dengan mengingat Allah dapat meningkatkan spiritualitas, sedangkan perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi (stres). Karena dalam Agama Islam diwajibkan untuk selalu mendekati diri kepada ALLAH SWT, baik dalam keadaan senang ataupun sulit. Di antara rahmat Allah yang telah diberikan kepada para hamba-Nya adalah telah menjadikan AL-QUR'AN sebagai penyembuh dan terdapat pencegah obat bagi keadaan sedih dan stres.

Berdasarkan uraian dan data-data yang ditemukan di atas menarik untuk dilakukan penelitian “Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Politeknik Kesehatan Banten”.

Tujuan Umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan yang mengerjakan tugas akhir di Politeknik Kesehatan Banten.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dengan metode kuantitatif deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana pengukuran variabel *independen* dan variabel *dependen* di ukur dalam satu waktu yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiwa Keperawatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten. Penelitian ini melibatkan 140 responden yang telah dihitung dengan menggunakan rumus Slovin dengan menggunakan data *sampling incidental* bertempat di Politeknik Kesehatan Banten. Alat pengumpulan data berupa kuesioner.

## HASIL

Usia	Jumlah	Presentase (%)
20 Tahun	7	5,0%
21 Tahun	41	29,3%
22 Tahun	58	41,4%
23 Tahun	25	17,9%
24 Tahun	4	2,9%
25 Tahun	3	2,1%
26 Tahun	2	1,4%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan karakteristik usia responden yang berusia 20 tahun sebanyak 7 orang (5,0%), responden yang berusia 21 tahun sebanyak 41 orang (29,3%), responden yang berusia 22 tahun sebanyak 58 orang (41,4%), responden yang berusia 23 tahun sebanyak

25 orang (17,9%), responden yang berusia 24 tahun sebanyak 4 orang (2,9%), responden yang berusia 25 orang sebanyak 3 orang (2,1%), responden yang berusia 26 tahun sebanyak 2 orang (1,4%).

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Persentase%
Laki-Laki	36	25,4%
Perempuan	104	73,2%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 104 orang (73,2%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 orang (25,4%).

Spiritualitas	Jumlah (n)	Persentase%
Tinggi	71	56,4%
Rendah	69	43,6%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas diketahui hasil spiritualitas yang tinggi sebanyak 71 orang dengan persentase 49,3% sedangkan hasil spiritualitas yang rendah sebanyak 69 orang dengan persentase 50,7%.

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase%
Tinggi	62	44,3%
Rendah	78	55,7%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas diketahui hasil stres yang tinggi sebanyak 62 orang dengan persentase 44,3% sedangkan hasil stres yang rendah sebanyak 78 orang dengan persentase 55,7%.

### **Crosstabulation Berdasarkan Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten**

Spiritualitas	Tingkat Stres				Total	P Value
	Rendah		Tinggi			
	N	%	N	%	n	%
<b>Rendah</b>	30	49,2%	31	50,8%	61	100,0%
<b>Tinggi</b>	52	65,8%	27	34,2%	79	100,0%
<b>Total</b>	82	58,6%	58	41,4%	140	100,0%

Berdasarkan hasil uji statistik diatas diketahui bahwa responden yang memiliki spiritualitas rendah dan tingkat stres rendah sebanyak 30 responden (49,2%) sedangkan responden yang memiliki spiritualitas rendah dan tingkat stres tinggi sebanyak 31 (50,8%). Responden yang memiliki spiritualitas tinggi dan tingkat stres rendah sebanyak 52 (65,8%) sedangkan responden yang memiliki spiritualitas tinggi dan tingkat stres tinggi sebanyak 27 (34,2%). Berdasarkan tabel di *crosstabulation* didapatkan hasil *p-value*  $0,044 < 0,05$  maka dapat dinyatakan  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan yang mengerjakan tugas akhir di Politeknik Kesehatan Banten.

## **PEMBAHASAN**

### **a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi responden di Politeknik Kesehatan Banten berdasarkan usia minimum 20 tahun dan usia maksimum 26 tahun dengan nilai tengah dan nilai yang sering muncul, responden lebih banyak berusia 22 tahun.

Depkes RI (2009) mengatakan masa remaja berlangsung antara 12 tahun sampai 25 tahun adanya pengelompokan remaja awal yaitu 12 tahun sampai 16 tahun, remaja akhir yaitu 17 tahun sampai 25 tahun (Suliawati, 2013). Menurut kartika (2015) mahasiswa termasuk ke umur remaja pertengahan adalah 18 tahun sampai 20 tahun, ada juga setengah lainnya masuk kekelompok

remaja akhir atau dewasa awal pada periode pertama adalah 21 tahun sampai 25 tahun.

Menurut Maramis dalam (Gema & Santi Meita, 2013) mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu rentan untuk mengalami ketidakseimbangan akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik bagi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami mahasiswa. Spiritualitas menunjukkan hubungan sebab akibat yang membantu individu dalam mengatasi kondisi stres dalam hidup dan menyediakan perlindungan pada individu dalam menghadapi depresi dan stres.

#### **b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Politeknik Kesehatan Banten mayoritas jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 104 orang (73,2%) dan laki-laki sebanyak 36 orang (25,4%). Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu diantaranya yaitu faktor jenis kelamin. Menurut K, Madvhi et al., (2013) dalam penelitiannya didapatkan bahwa sebanyak 57,2% mahasiswa laki-laki mengalami stres dan angka ini lebih tinggi dari pada mahasiswi perempuan yang hanya 25,2%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Norkasiani dan Tamher (2009) bahwa perempuan lebih siap menghadapi masalah di bandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

#### **Distribusi Frekuensi Spiritualitas**

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 140 responden dengan hasil spiritualitas tinggi sebanyak 71 orang (56,4%) dan hasil spiritualitas rendah sebanyak 69 orang (43,6%). Penelitian ini didukung oleh pernyataan Hawari (2004) yang menyatakan bahwa terdapat tingkat keimanan (spiritualitas) seseorang melekat hubungannya pada kekebalan fisik atau mental (psikologi), dengan meningkatkan keimanan (spiritualitas) maka kekebalan tubuh akan meningkat, sehingga stres bisa

dihindari. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 115 responden menyatakan bahwa sebagian besar kebanyakan jumlah spiritual responden pada kategori sedang terdapat jumlah 65 responden (56,5%) dan minoritas kategori tinggi terdapat jumlah 50 responden (43,5%). Menurut penelitian Hamid (2008) bahwasanya karakteristik spiritual terbagi atas empat komponen yaitu hubungan pada Tuhan yang Maha Esa, hubungan pada diri sendiri, hubungan terhadap alam, dan hubungan pada orang lain. Didapatkan hasil kebanyakan tertinggi yang didapat dari kuesioner bahwa rata-rata mahasiswa yang mengalami tingkat spiritual tinggi terdapat pada aspek hubungan dengan Tuhan yang Maha Esa. Sedangkan hasil yang didapat pada tingkat spiritual sedang terdapat pada hubungan dengan diri sendiri. Hal ini dikarenakan dari sebagian mahasiswa yang mempunyai tingkat spiritual bagus dikarenakan mahasiswa optimis dan bertawakkal serta menyerahkan segala urusan yang mereka hadapi kepada Tuhan yang Maha Esa sehingga orang yang berkeyakinan besar kepada Tuhan yang Maha Esa cenderung lebih kuat dan tetap optimis ketika dihadapi dengan masa-masa sulit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adami (2016), menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai spiritual yang baik akan mempunyai kemampuan lebih baik dalam menangani masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Sari (2015), bahwa spiritual menyatakan hubungan sebab akibat dengan resiliensi yang mendukung individu dalam menangani kondisi stres dalam hidup dan mempersiapkan pengamanan pada individu dalam menghadapi depresi dan stres.

#### **Distribusi Frekuensi Tingkat Stres**

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 140 responden dengan hasil stres tinggi sebanyak 62 orang (44,3%) dan hasil stres rendah sebanyak 78 orang (55,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tatan (2012), yang mengatakan bahwa ditemukan tiga faktor dominan sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda untuk menyelesaikan tugas akhir, yaitu 83,8% mahasiswa mempunyai keterbatasan dalam pemahaman

terhadap pembuatan tugas akhir, 82,6% mahasiswa mempunyai keterbatasan pemahaman terhadap metode penelitian, dan 76,3% mahasiswa mempunyai keterbatasan terhadap mata kuliah sebelum tugas akhir dimulai. Penelitian ini mendapat hasil kategorisasi tingkat stres skripsi pada subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang sebanyak 44 subjek (53,659%). Penelitian ini juga mendapat hasil kategorisasi, yang mana mayoritas subjek, yaitu sebesar 33 subjek mempunyai tingkat spiritualitas sedang (40,24%). Hal ini memberitahukan bahwa stres skripsi dan spiritualitas pada subjek termasuk dalam taraf sedang. Penelitian yang dilakukan Krisdianto (2015) bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mempunyai mekanisme koping yang maladaptif atau koping yang menghambat misalnya : tidak mampu berfikir apa-apa, perilaku cenderung menghindar atau menarik diri dan tidak mampu menyelesaikan masalah (69,9%) dan akan sangat mudah sekali mengalami depresi. Alternatif yang bisa dilakukan untuk mengurangi tingkat stres pada umat muslim dapat dilakukan dengan psikoterapi dzikir. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Aditama, 2017) mengatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat bermanfaat untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi yaitu stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

### **Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir**

Menurut Mariana dalam (Nur Evi & Umi Sri, 2017) tugas akhir merupakan proses pembelajaran untuk menganalisis suatu permasalahan dengan cara berfikir kritis dan untuk mengasah kemampuan mahasiswa. Sehingga mahasiswa membutuhkan masukan atau ide yang banyak dari semua orang supaya bisa mengerjakan tugas akhir dengan baik dan benar. Menurut Broto dalam (Sabila Yafi, 2019) stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena

mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui, yang menghambat mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir yaitu kualitas bimbingan tugas akhir kemampuan menulis karya tulis ilmiah dan ketersediaan sumber-sumber materi pelajar. Karena masih kurangnya pengetahuan pada mahasiswa yang baru saja akan memulai dalam mengerjakan tugas akhir. Menurut Sarafino dalam (Made, Saputra, et al., 2019) menyatakan bahwa stres adalah berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan. Stres yang ada didalam diri yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir seperti: kesulitan mendapatkan referensi dikarenakan harus memakai jurnal yang tahunnya muda, tidak boleh memakai jurnal yang tahunnya tua, kesulitan dalam mencari judul untuk tugas akhir dan judul harus sesuai dengan gelar dosen pembimbing, masih merasa kebingungan untuk penyusunan tugas akhir dikarenakan masih belum mengerti sepenuhnya, kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing dikarenakan masih ada jadwal kuliah sehingga kesulitan untuk menyamakan waktu dengan dosen pembimbing dan bisa menyebabkan keterbatasan waktu untuk bertemu dengan dosen pembimbing, banyaknya pengeluaran biaya dalam penyusunan tugas akhir seperti: biaya untuk print kertas, biaya untuk penelitian sehingga jadi adanya keterbatasan dana, dan itu semua yang membuat mahasiswa menjadi stres. Menurut Sarafino dalam (Made, Saputra, et al., 2019) menyatakan bahwa stres adalah berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Menurut Aulia dalam (Ikhwan. Mhd et al., 2019) yang telah mengidentifikasi bahwa spiritualitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres. Semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Mahasiswa yang kesulitan mengerjakan tugas akhir tidak akan mudah mengalami stres karena mahasiswa tersebut percaya bahwa Allah akan memberi pertolongan

dengan jalan yang tidak diduga. Berzikir atau mengingat Allah SWT merupakan salah satu cara umat Islam untuk meningkatkan spiritualitasnya. Menurut Adz-Dzakiey dalam (Damar, 2017) yang menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat, mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dalam hal ini adalah zikir dengan mengingat Allah dapat meningkatkan spiritualitas, sedangkan perasaan khawatir dan takut dari hati merupakan tekanan psikologi (stres). Karena dalam Agama Islam diwajibkan untuk selalu mendekatkan diri kepada ALLAH SWT, baik dalam keadaan senang ataupun sulit. Diantara rahmat Allah yang telah diberikan kepada para hamba-Nya adalah telah menjadikan AL-QUR'AN sebagai penyembuh dan terdapat pencegah obat bagi keadaan sedih dan stres.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Spiritualitas dengan Tingkat Stres di dapatkan hasil bahwa responden yang memiliki spiritualitas rendah dan tingkat stres rendah sebanyak 30 responden (49,2%) sedangkan responden yang memiliki spiritualitas rendah dan tingkat stres tinggi sebanyak 31 (50,8%). Responden yang memiliki spiritualitas tinggi dan tingkat stres rendah sebanyak 52 (65,8%) sedangkan responden yang memiliki spiritualitas tinggi dan tingkat stres tinggi sebanyak 27 (34,2%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* di dapatkan nilai *p-value*  $0,044 < 0,05$  maka dapat dinyatakan  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan yang mengerjakan tugas akhir di Politeknik Kesehatan Banten. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Fri Aswandi, (2017) dengan judul Hubungan spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak didapatkan hasil bahwa diperoleh nilai signifikan *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara spiritualitas dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak, sementara koefisien korelasi ( $r$ ) -

0,405 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi spiritualitas mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak, maka semakin ringan tingkat stresnya. Hal ini disebabkan karena spiritualitas yang tinggi akan mengarahkan mahasiswa pada perilaku yang tidak merugikan dirinya dan mampu bertahan dalam kondisi stres.

## KESIMPULAN

Hasil dari uji statistik *chi square* yaitu  $0,044 \leq 0,05$  dapat dinyatakan  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima artinya terdapat Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten.

## REFERENSI

- Damar, A. (2017a). *Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*.10(2), 51.
- Eka Desi, P., & Anna, R. (2009). *Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*. 104.
- Eka Yeni, C., & Zakiah Sari, A. (2017). *Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. 2(1), 34.
- Gema, A., & Santi Meita, B. (2013). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*.1(2).
- Ikhwan.Mhd, N., Febriana, S., & Riri, N. (2019). *Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi*. 6(1), 193.
- Made, A., Oktadoni, S., Rika, L., & Ristyning Putu, A. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.6(1), 64.

Nur Evi, A., & Umi Sri, M. W. (2017). *Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2012 (Studi Kasus Di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang)*. Vol. 10(No. 1), 24.

Rina, J., & Aida, Y. (2015). *Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S 1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015*. Vol. 15(No. 2), 58.

Sabila Yafi, R. (2019a). *Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menyusun Skripsi Tahun Akademik 2018/2019*. 5(1), 57.

Tesa, W., Elda, N., & Firdaus. (2016). *Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. 3(1), 2.