

Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik Bagi Mahasiswa Semester Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya

Mochammad Machfud

UIN Sunan Ampel Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
email: foedmahfoed313@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to uncover the role of spirituality as a strategy in managing academic stress in final semester students, especially when facing the pressure of final assignments, exams, and graduation preparation. The theory used involves the concept of spirituality as a search for the meaning of life according to Pargament and academic stress as a psychological response to the imbalance of demands and abilities according to Busari. The research method used was descriptive qualitative with data collection through semi-structured interviews with four students who met the criteria, namely those who used spirituality to deal with academic stress. The results of the analysis showed that spiritual practices such as prayer, meditation, and self-reflection contributed significantly to reducing anxiety, providing inner peace, and improving students' adaptability. In addition, spirituality helps students find meaning in academic challenges and strengthens their mental resilience. This study concluded that spirituality is an effective holistic strategy in supporting the mental well-being and academic success of final semester students. The recommendation from this study is the integration of spirituality practices in student support programs to create better emotional balance.

Keywords: *Spirituality, Academic Stress, Final Semester Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap peran spiritualitas sebagai strategi dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa semester akhir, khususnya saat menghadapi tekanan tugas akhir, ujian, dan persiapan kelulusan. Teori yang digunakan melibatkan konsep spiritualitas sebagai pencarian makna hidup menurut Pargament dan stres akademik sebagai respons psikologis terhadap ketidakseimbangan tuntutan dan kemampuan menurut Busari. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur pada empat mahasiswa yang memenuhi kriteria, yaitu mereka yang menggunakan spiritualitas untuk menghadapi stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi diri berkontribusi signifikan dalam mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan batin, serta meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa. Selain itu, spiritualitas membantu mahasiswa menemukan makna dalam tantangan akademik dan memperkuat ketahanan mental mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas merupakan strategi holistik yang efektif dalam mendukung kesejahteraan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa semester akhir. Rekomendasi dari penelitian ini adalah integrasi praktik spiritualitas dalam program dukungan mahasiswa untuk menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik.

Kata Kunci: *Spiritualitas, Stres Akademik, Mahasiswa Semester Akhir*

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif, tekanan akademik telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dan hampir tak terhindarkan dalam kehidupan mahasiswa. Tuntutan yang tinggi

untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, harapan besar dari keluarga dan masyarakat, serta persaingan yang semakin ketat sering kali menimbulkan stres dan kecemasan yang signifikan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental

mahasiswa dan menambah beban psikologis mereka. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Miranda dkk. dalam penelitiannya, yang menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal tersebut sering kali berkontribusi pada tekanan emosional dan kognitif yang dialami oleh mahasiswa (Miranda, 2023). Tekanan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa dapat beragam, mencakup berbagai aspek seperti tuntutan fisik, beban tugas, peran yang harus dijalankan, serta ekspektasi dari orang lain maupun diri sendiri. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik mereka, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional (Ladapase & Sona, 2022). Banyak mahasiswa yang mengalami burnout, depresi, serta gangguan kesehatan mental lainnya yang berkaitan dengan stres akademik. Dalam situasi ini, penting untuk mencari cara yang efektif dalam mengelola dan mengurangi tekanan tersebut.

Salah satu pendekatan yang kini semakin mendapat perhatian dalam mengelola tekanan akademik adalah peran spiritualitas. Glasberg, dalam penelitian yang dilakukan oleh Laili dan Naimah, menyatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu strategi koping yang sangat efektif dalam mencegah maupun mengatasi burnout. Pendekatan ini membantu individu untuk mengelola stres secara lebih holistik, dengan mengandalkan kekuatan batin dan kedalaman makna hidup yang dapat ditemukan melalui praktik spiritual. Spiritualitas memberikan sumber ketenangan dan ketahanan emosional yang esensial dalam menghadapi tekanan akademik yang berat (Laili & Ni'mah Suseno, 2016). Berbagai penelitian yang relevan telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan kemampuan yang lebih besar untuk mengelola stres.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muskhah dkk, yang mengungkapkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa dan membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif (Riyadi dkk., 2023). Semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa spiritualitas yang tinggi dapat mendorong perilaku positif dan meningkatkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Praktik spiritual memberikan mahasiswa alat untuk mengatasi kesulitan dengan lebih baik,

memperkuat ketahanan mental mereka, dan membantu menjaga keseimbangan emosional, sehingga mereka dapat menghadapi stres dengan lebih efektif.

Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa bimbingan agama yang diberikan oleh orang tua dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik pada anak. Bimbingan ini mencakup aspek-aspek seperti pengajaran akhlak, keimanan, ibadah, serta pengembangan pribadi, sosial, dan akademik. Melalui bimbingan yang holistik ini, orang tua membantu anak-anak mereka mengelola tekanan akademik dengan mengedepankan nilai-nilai spiritual dan moral yang dapat memberikan ketenangan batin dan memperkuat daya tahan mental (Sahputra, 2021)y. Spiritualitas dapat membantu individu dalam menemukan makna dari pengalaman hidup mereka, mengembangkan rasa syukur, dan membangun harapan yang positif. Praktik spiritual terbukti efektif dalam meredakan kecemasan dan menurunkan tingkat stres. Aktivitas-aktivitas ini memberikan ketenangan batin yang dapat membantu individu untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi tantangan hidup.

Memahami dan mengembangkan spiritualitas bisa menjadi strategi yang sangat penting untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pencapaian prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga pada pembangunan dasar yang kuat untuk kesejahteraan emosional dan mental yang berkelanjutan (Wahyuni & Bariyyah, 2019). Oleh karena itu, sangat penting bagi institusi pendidikan dan keluarga untuk mendukung perkembangan spiritualitas mahasiswa sebagai bagian dari pendekatan menyeluruh terhadap pendidikan dan kesejahteraan mereka. Dukungan ini memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan mental yang sehat, yang pada gilirannya mendukung perkembangan mereka secara keseluruhan (Laili & Ni'mah Suseno, 2016). Pendekatan holistik ini tidak hanya memprioritaskan aspek akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa, sehingga mereka dapat meraih kesejahteraan yang optimal dalam jangka panjang.

Dapat dipahami bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka, memperkuat rasa syukur, dan

menumbuhkan harapan yang positif yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Dalam konteks mahasiswa, praktik spiritual terbukti efektif dalam meredakan kecemasan, menurunkan tingkat stres, dan mendorong ketenangan batin. Meskipun spiritualitas telah banyak dibahas dalam konteks kesehatan mental secara umum, penerapannya dalam kehidupan mahasiswa sebagai strategi untuk mengelola stres akademik dan mencapai keseimbangan emosional masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana spiritualitas dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, dengan meneliti melalui kajian literatur dan studi kasus, untuk memberikan wawasan baru mengenai cara spiritualitas dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan dalam pemahaman dan praktik spiritualitas di kalangan mahasiswa sebagai upaya untuk mencapai ketenangan batin yang lebih baik.

KAJIAN TEORI

1. Spiritualitas

Menurut Benner spiritualitas adalah respons manusia terhadap panggilan Tuhan, yang mencerminkan kasih dan sifat-Nya yang Maha Pemurah. Respons ini mendorong manusia untuk menunjukkan kemurahan hati kepada sesama serta membangun hubungan yang baik dengan dirinya sendiri (Zinnbauer dkk., 1997).

Menurut Pargament dan Mahoney spiritualitas merupakan suatu proses dalam kehidupan individu yang melibatkan pencarian makna dan tujuan hidup. Proses ini tidak hanya memengaruhi individu itu sendiri, tetapi juga memberikan dampak pada orang lain, lingkungan sekitar, hingga organisasi tempat individu tersebut berada (King, 2007).

Elkins dkk menjelaskan bahwa spiritualitas berasal dari kata Latin *spiritus*, yang berarti "nafas kehidupan." Spiritualitas dipahami sebagai cara untuk mengenali dan memahami hal-hal yang berasal dari kesadaran terhadap dimensi transenden, yaitu kepercayaan kepada Tuhan. Hal ini ditandai oleh berbagai nilai tertentu yang dapat diidentifikasi dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan segala sesuatu yang dianggap sebagai Yang Kuasa. Spiritualitas juga mengakui adanya unsur sakral yang menjadi inti dari seluruh kehidupan (Wahyuningsih, 2009).

Berdasarkan berbagai sumber, spiritualitas dapat disimpulkan sebagai pengalaman individu dalam menghayati hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa untuk menemukan makna dan tujuan hidup. Spiritualitas mencakup nilai-nilai universal dan amal kebaikan yang melampaui batas agama tertentu, sehingga memiliki makna yang lebih luas dan mencakup semua kepercayaan serta sistem keyakinan.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang timbul ketika individu menghadapi tuntutan yang dianggap berlebihan dan sulit untuk diselesaikan. Pada dasarnya, stres akademik adalah reaksi psikologis yang terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapinya dan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut (Busari, 2014).

Stres akademik juga didefinisikan sebagai kondisi di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki individu, sehingga mereka merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dalam aspek akademik (Rahmawati dkk., 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima individu dan kemampuan mereka untuk menghadapinya. Baik dari segi tuntutan yang dianggap berlebihan maupun ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu, stres akademik dapat memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

1. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena secara mendalam berdasarkan data yang bersifat kualitatif. Penelitian ini menitikberatkan pada pengumpulan data melalui wawancara, observasi, atau dokumen untuk mengidentifikasi pola, tema, atau makna dalam fenomena tertentu. Peneliti menggunakan metode ini untuk memahami pengalaman, persepsi, atau pandangan individu dalam konteks tertentu tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang ada. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang komprehensif

mengenai fenomena sosial atau budaya secara naturalistik (Sugiono, 2016).

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 4 orang mahasiswa semester akhir yang mengampuh studi di UIN Sunan Ampel Surabaya dengan inisial LN, CH, GS, dan FF yang sedang menghadapi tantangan akademik terkait penyelesaian tugas akhir, ujian, dan persiapan kelulusan. Pemilihan subjek dilakukan dengan pendekatan purposive sampling, yaitu memilih individu yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, yakni mahasiswa yang mengalami stres akademik dan menggunakan spiritualitas untuk menghadapinya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dari subjek penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman secara lebih terbuka dan mendalam. Wawancara ini akan fokus pada pengalaman subjek dalam menggunakan spiritualitas untuk mengatasi stres akademik, serta dampak yang mereka rasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama di semester akhir, yang disebabkan oleh beban tugas akademik yang berat, deadline yang mendekat, serta ekspektasi kelulusan yang tinggi. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa, stres akademik sering kali dirasakan sebagai tekanan yang muncul akibat tuntutan skripsi, ujian, dan tugas-tugas akhir yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Sebagai mahasiswa semester akhir, mereka merasa tertekan karena harus membagi waktu antara pekerjaan, kehidupan sosial, keluarga, serta tugas-tugas akademik yang menumpuk. Menurut LN, stres akademik pada mahasiswa semester akhir merupakan kondisi psikologis yang kompleks, melibatkan berbagai aspek, mulai dari tuntutan untuk menyelesaikan skripsi hingga kecemasan tentang masa depan setelah lulus. Hal ini menggarisbawahi bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan beban akademik, tetapi juga dengan ketidakpastian masa depan yang semakin mendekat.

Stres akademik di antara mahasiswa semester akhir juga dapat dilihat sebagai kondisi psikologis multifaset yang diperburuk oleh beban kerja yang berat, tenggat waktu yang menjulang, dan ketidakpastian di masa depan.

Penelitian menunjukkan bahwa stres ini sering berasal dari tekanan menyelesaikan tesis, mempersiapkan ujian, dan menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan kehidupan pribadi, yang kerap mengarah pada gejala emosional dan fisik seperti kecemasan dan depresi (Banerjee & Dey, 2024). Mekanisme koping seperti manajemen waktu dan pencarian dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kinerja akademik (Fatia dkk., 2024). Namun, kurangnya sistem pendukung yang memadai dan bimbingan karier turut berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres, membuat mahasiswa merasa rentan terhadap prospek pasca kelulusan mereka (Sailo & Varghese, 2024). Oleh karena itu, penanganan stres akademik membutuhkan pendekatan komprehensif yang melibatkan lembaga pendidikan, keluarga, dan mahasiswa itu sendiri, untuk menciptakan lingkungan pendukung yang kondusif bagi keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional.

2. Penggunaan Spiritualitas untuk Mengelola Stres Akademik

Sebagian besar mahasiswa dalam wawancara ini mengakui bahwa mereka menggunakan praktik spiritualitas, seperti berdoa, meditasi, dan refleksi diri, untuk mengelola stres akademik yang mereka alami. Praktik spiritual ini membantu mereka memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus dalam menyelesaikan tugas akademik. FF, misalnya, menyatakan bahwa berdoa sebelum memulai pekerjaan besar atau ujian memberikan rasa tenang, sementara LN menggunakan dzikir, sholat, dan membaca Al-Quran untuk menenangkan pikiran serta mendapatkan perspektif yang lebih jelas terhadap permasalahan akademik. Selain itu, CH menyoroti manfaat dari sholat malam dan meditasi yang membantu dirinya mengelola kecemasan dan mendapatkan ketenangan. Pendekatan ini menunjukkan bagaimana praktik spiritual memberikan mahasiswa cara untuk melampaui stres akademik melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual.

Integrasi praktik spiritualitas, seperti doa dan meditasi, juga telah terbukti secara signifikan

mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental berdasarkan berbagai penelitian. Praktik-praktik ini tidak hanya menumbuhkan ketahanan emosional tetapi juga memberikan rasa makna dalam hidup, dengan siswa melaporkan penurunan kecemasan dan peningkatan fokus pada tugas akademik (Sora Pazer, 2024). Misalnya, kecerdasan spiritual memiliki hubungan positif dengan pengurangan depresi dan pemikiran irasional, yang mendukung kesehatan mental serta kinerja akademik (Al-Shoubaki, 2024). Dalam konteks Islam, praktik spiritual seperti doa dan dzikir memberikan manfaat holistik, mencakup kesehatan fisik, emosional, dan mental, sehingga meningkatkan kesejahteraan individu (Mohd Zahari dkk., 2024).

Selain itu, meditasi telah ditemukan mampu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan kognitif, yang berdampak positif pada kinerja akademik (Sujata, 2024). Strategi koping berbasis agama, termasuk doa, juga memiliki korelasi negatif dengan stres akademik, menjadikannya alat yang efektif dalam mengelola tekanan yang dihadapi mahasiswa (Maulana Abdul Malik Ibrahim & Khasanah, 2024). Dengan demikian, integrasi spiritualitas ke dalam program dukungan mahasiswa dapat memberikan pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental dan keberhasilan akademik.

3. Dampak Positif Spiritualitas Terhadap Kesehatan Mental dan Akademik

Praktik spiritualitas memberikan dampak yang sangat positif bagi kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam mengelola tekanan akademik. Melalui doa, meditasi, dan refleksi diri, mahasiswa merasakan ketenangan yang membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih optimis. Sebagai contoh, LN menemukan bahwa spiritualitas membantunya mengubah persepsi terhadap masalah akademik, memandangnya sebagai peluang untuk pengembangan diri. Hal serupa juga dialami oleh GS, yang merasakan kelegaan emosional setelah berdoa untuk mengatasi kecemasan akibat tekanan tugas. Penelitian mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual, seperti doa dan rasa syukur, secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan fokus dan ketahanan mental mahasiswa (Fuertes, 2024).

Selain memberikan ketenangan batin, spiritualitas juga berkontribusi pada keseimbangan emosional dan peningkatan kemampuan adaptasi.

Sebuah penelitian menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih resilien terhadap stres akademik dan menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam situasi tekanan (Napone & Lagura, 2023). Hal ini sejalan dengan pengalaman FF, yang merasa lebih optimis dan mampu mengelola stres setelah rutin berdoa dan bermeditasi. Secara keseluruhan, dampak positif spiritualitas tidak hanya terlihat dalam pengurangan stres, tetapi juga dalam peningkatan kualitas hidup dan performa akademik mahasiswa melalui pendekatan yang holistik.

4. Pengalaman Pribadi dan Keterkaitan dengan Ketenangan dalam Menghadapi Tantangan Akademik

Banyak mahasiswa yang membagikan pengalaman mereka tentang bagaimana spiritualitas membantu menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan fokus. CH, misalnya, merasa sangat terbantu dengan doa dan refleksi diri saat menghadapi tekanan dari revisi skripsi yang bertubi-tubi. Hal serupa dialami oleh LN, yang mengandalkan dzikir dan doa untuk meredakan kecemasan ketika menghadapi tugas akhir dan pertemuan dengan dosen pembimbing. Praktik spiritual seperti ini memberikan ketenangan batin yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

Penelitian mendukung pengalaman ini, menunjukkan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan ketahanan mahasiswa. Penelitian mencatat bahwa keterlibatan spiritual yang dipersonalisasi secara signifikan membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Sora Pazer, 2024). Temuan serupa juga menunjukkan adanya korelasi positif antara spiritualitas dan ketahanan, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tesis (Pinasthika & Ambarwati, 2024). Selain itu, Borges dan Marchi menemukan bahwa praktik seperti mindfulness meningkatkan fokus dan stabilitas emosional selama periode stres tinggi (Borges & Marchi, 2024). Secara keseluruhan, praktik spiritual memberikan pendekatan yang holistik dan efektif dalam mengelola tekanan akademik.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki peran signifikan sebagai strategi dalam mengelola stres akademik

pada mahasiswa semester akhir. Melalui praktik seperti doa, meditasi, dzikir, dan refleksi diri, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan, mencapai ketenangan batin, dan meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas membantu mahasiswa mengubah cara pandang terhadap tantangan akademik, menjadikannya sebagai peluang untuk pengembangan diri, serta memberikan dampak positif pada keseimbangan emosional dan performa akademik. Dengan demikian, integrasi spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi pendekatan holistik yang mendukung kesuksesan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shoubaki, N. H. (2024). Effectiveness of educational training courses aimed at developing spiritual intelligence and reducing anxiety and depressive disorders among students. *Perspectives of Science and Education*, 69(3), 532–545. <https://doi.org/10.32744/pse.2024.3.32>
- Banerjee, R., & Dey, N. D. (2024). The Silent Crisis: Understanding Student Suicides, Stress, Anxiety in the Context of Academic Pressure. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(4), 24555. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.24555>
- Borges, H. R., & Marchi, E. (2024). ESPIRITUALIDADE E SAÚDE DOS ESTUDANTES DE MEDICINA. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1(1). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2024.535>
- Busari, A. O. (2014). Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Fatia, D. N., Khairunida, D., Salsabila, K., Putri, R. R., Putri Dewi, D. P., Yulia, C., & Syarkawi, A. (2024). ANALISIS COPING MECHANISM MAHASISWA TINGKAT AKHIR UHAMKA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 72. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2.13936>
- Fuertes, A. (2024). Students in Higher Education Explore the Practice of Gratitude as Spirituality and Its Impact on Well-Being. *Religions*, 15(9), 1078. <https://doi.org/10.3390/re115091078>
- King, S. M. (2007). Religion, Spirituality, and the Workplace: Challenges for Public Administration. *Public Administration Review*, 67(1), 103–114. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6210.2006.00700.x>
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE. 2(1).
- Laili, L., & Ni'mah Suseno, M. (2016). Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(2), 167–178. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.is2.art6>
- Maulana Abdul Malik Ibrahim, & Khasanah, A. N. (2024). The Influence of Religious Coping on Academic Stress in Students of The Faculty of Medicine, Bandung Islamic University. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 407–415. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.10070>
- Miranda, C. (2023). Dampak Tekanan Akademik dan Kemampuan Akademik Terhadap Kecurangan Akademik. 11, 117–123.
- Mohd Zahari, S. Z., Mohamed, A., Azmi, F., Othman, M. M., Malkan, S. N. A., & Che Hassan, N. H. (2024). EMPOWERMENT OF STUDENT'S PERSONAL WELL-BEING HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH IMPLEMENTATION OF ISLAMIC SPIRITUAL PRACTICES. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9(54), 530–540. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.954040>
- Napone, V. C. L., & Lagura, G. L. (2023). Spirituality and Academic Performance: Exploring the Interplay for Students. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(3), 648–656. <https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i3.1585>
- Pinasthika, T. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Surviving Academic Difficulties: Spirituality and Its Relationship to Resilience in Migrating Final-Year Students. *Psikoborneo:*

- Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 398.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.14992>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Riyadi, M. E., Wiguna, A., Kusumasari, Rr. V., & Kurniati, F. D. (2023). Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 52–57.
<https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.161>
- Sahputra, D. (2021). Bimbingan Agama Dalam Mengurangi Stress Akademik Anak Di Masa Pandemi. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 8(1), 47.
<https://doi.org/10.37064/consilium.v8i1.9475>
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132.
<https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Sora Pazer. (2024). Spiritual practices and mental well-being: A quantitative study among university students. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(1), 1381–1388.
<https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3141>
- Sugiono. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Sujata, Dr. P. (2024). The Impact of Meditation on Academic Performance and Cognitive Abilities. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2), 15225.
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.15225>
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46.
<https://doi.org/10.29210/120192334>
- Wahyuningsih, H. (2009). Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). *JURNAL PSIKOLOGI*, 36(2).
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549.
<https://doi.org/10.2307/1387689>