

Meninjau Ulang Peran Kesejahteraan Spiritual terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir PAI

Sukma Wisnu Pamungkas¹, Muhammad Munadi²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia
pamungkaswisnu864@gmail.com

Submit
3 Februari 2026

Review
17 Februari 2026

Publish
21 Februari 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) semester 7 di UIN Raden Mas Said Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan melibatkan 156 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Spiritual Health and Life-Orientation Measure* (SHALOM) untuk mengukur kesejahteraan spiritual dan *Academic Stress Scale* untuk mengukur tingkat stres. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, serta regresi non-linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual dan tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, serta terdapat pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut. Model regresi eksponensial menghasilkan koefisien determinasi tertinggi sebesar 3%, yang menunjukkan bahwa kontribusi kesejahteraan spiritual terhadap stres tergolong sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan spiritual belum berfungsi sebagai faktor protektif utama dalam menekan stres akademik mahasiswa, sehingga diperlukan perhatian terhadap faktor lain, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan strategi koping adaptif, dalam pengembangan intervensi di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Spiritual; Stres Akademik; Kesehatan Mental; PAI.

Abstract

This study aims to analyze the effect of spiritual well-being on the stress levels of seventh-semester students of the Islamic Religious Education Program (PAI) at UIN Raden Mas Said Surakarta. This research employed an explanatory quantitative approach involving 156 students selected through proportional random sampling. The instruments used were the Spiritual Health and Life-Orientation Measure (SHALOM) to assess spiritual well-being and the Academic Stress Scale to measure stress levels. Data were analyzed using descriptive statistics, prerequisite tests, and non-linear regression analysis. The findings indicate that both spiritual well-being and academic stress levels were categorized as moderate, and significant effect was found between the two variables. The exponential regression model produced the highest coefficient of determination at 3%, indicating a very weak contribution of spiritual well-being to academic stress. These results suggest that spiritual well-being has not functioned as a primary protective factor in reducing academic stress, and therefore greater attention should be given to other factors, such as time management, social support, and adaptive coping strategies, in developing campus-based interventions.

Keywords: *Spiritual Wel-Being; Academic Stress; Mental Health; PAI.*

PENDAHULUAN

Di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks, tidak sedikit mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada keseimbangan kesehatan mental dan pencapaian intelektual mereka. Padahal, kampus seharusnya menjadi tempat yang bertugas untuk mendukung keseimbangan tersebut, di mana ekosistemnya harus dapat menumbuhkan intelekt muda yang tangguh, optimis, serta mampu menghadapi dinamika hidup tanpa kehilangan aspek kesejahteraan batin (Campbell et al., 2022; Gaspar et al., 2025; Lazarewicz et al., 2025). Namun, kenyataan menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang semakin kompleks setiap semesternya justru menimbulkan tekanan psikologis (Perander et al., 2021). Laporan dari Gallup mengungkap

bahwa 66% mahasiswa mengalami stres, 51 menghadapi tekanan berlebih, dan 39 merasa kesepian selama masa studi (Hrynowski & Marken, 2023). Studi lanjutan bersama Lumina Foundation (2023) juga menunjukkan 41% mahasiswa telah mempertimbangkan untuk berhenti kuliah dengan menyebut stres emosional sebagai penyebab utama. Data-data ini menegaskan bahwa problematika stres di kalangan mahasiswa bukan lagi isu peripheral, melainkan telah berkembang menjadi persoalan struktural dalam dunia pendidikan tinggi yang menuntut perhatian serius berbagai pihak.

Sejumlah faktor utama penyebab stres pada mahasiswa antara lain beban tugas yang terus meningkat, tekanan waktu penyelesaian studi, serta dinamikan interaksi sosial (Hutabarat et al., 2022). Stres yang muncul terlihat melalui berbagai indikator psikologis seperti penurunan konsentrasi, fatigue, gangguan tidur dan peningkatan rasa cemas (Santrock, 2019). Sementara itu, dalam jangka panjang stres cenderung merubah pola makan, menurunkan imunitas & produktifitas, serta hypersomnia (Lubis et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dapat berdampak nyata terhadap fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa semester 7 program studi PAI di UIN Raden Mas Said Surakarta diketahui tengah berada pada fase krusial, karena harus menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara bersamaan. Hasil observasi pra-penelitian menunjukkan bahwa 80% mahasiswa mengalami gejala stres seperti kesulitan fokus, insomnia, peningkatan kecemasan, bahkan keinginan untuk berhenti kuliah. Hal ini disebabkan penyelesaian laporan KKN, intership, dosen pembimbing skripsi yang sulit ditemui, serta beberapa SKS perkuliahan terakhir. Temuan awal ini sejalan dengan penelitian Albadriah (2023) yang melaporkan bahwa 58,1% mahasiswa berada pada kategori stres sedang, 19,1% stres tinggi, dan 1,1% stres sangat tinggi. Fakta tersebut menunjukkan bahwa permasalahan stres ini memerlukan kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor protektif, khususnya yang sekaligus mampu mengakomodasi spiritualitas mahasiswa keagamaan islam.

Salah satu konstruk kesehatan mental yang dinilai mampu memberikan faktor protektif dan mengintegrasikan nilai spiritualitas adalah kesejahteraan spiritual (spiritual well-being). Konstruk ini sejajar dengan aspek fisik, mental, dan sosial yang mencakup makna hidup, serta berperan sebagai stabilisator dan mediator harmoni dalam kehidupan (Fisher, 2011; World Health Organization, 2020). Banyak studi telah menunjukkan adanya korelasi negatif antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres pada komunitas remaja muslim maupun sekelompok mahasiswa (Arfianto et al., 2023; Hamka et al., 2022; Leung & Pong, 2021; Zahrani & Idulfilastri, 2024). Selain itu, spiritualitas juga terbukti mampu menjadi emotional buffer yang dapat menstabilkan respon stres serta meningkatkan resiliensi (Apandi et al., 2023; Sari & Sutarto, 2023). Individu dengan tingkat kesejahteraan spiritual tinggi cenderung mampu mereduksi stres dan memulihkan ketenangan batin secara mandiri melalui doa dan refleksi diri (Legada et al., 2020; Saefudin et al., 2021). Sayangnya, dari sekian literatur tersebut, belum ada studi yang secara khusus menelaah fenomena kesejahteraan spiritual dan stres dalam konteks mahasiswa dengan latar belakang religiusitas tinggi; seperti mahasiswa semester akhir PAI.

Oleh karena itu, penelitian ini secara langsung merumuskan pertanyaan: apakah terdapat pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam? Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kesejahteraan spiritual berperan sebagai faktor protektif dalam konteks mahasiswa dengan latar belakang religiusitas akademik yang relatif tinggi. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap mahasiswa semester akhir PAI sebagai subjek penelitian, yang selama ini diasumsikan memiliki fondasi religiusitas kuat, namun belum banyak ditelaah secara empiris dalam kaitannya dengan dinamika stres akademik. Sehingga, studi ini tidak hanya menguji relasi antarvariabel, tetapi juga mengkritisi asumsi bahwa latar belakang pendidikan keagamaan secara otomatis menjamin ketahanan psikologis mahasiswa.

Kekosongan itulah yang menjadikan penelitian ini penting, untuk dapat memberikan pemahaman empiris mengenai sejauh mana kesejahteraan spiritual berperan dalam menekan tingkat stres pada mahasiswa keagamaan islam. Titik temu antara keduanya ada pada mekanisme koping, dimana setiap dimensi kesejahteraan spiritual menyediakan sumber daya internal untuk mereduksi stres. Asumsinya, semakin tinggi kesejahteraan spiritual mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, kesejahteraan spiritual yang rendah membuat mahasiswa lebih rentan terhadap tekanan perkuliahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat eksplanatif. Desain penelitian ini dinilai paling sesuai karena ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat melalui pengujian hipotesis secara statistik. Kuantitatif eksplanatif menekankan pada penggunaan data numerik, instrumen yang terstandarisasi, dan analisis statistik guna menarik kesimpulan yang bersifat generalisasi terhadap populasi tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) semester 7 angkatan 2022 di UIN Raden Mas Said Surakarta, yang berjumlah 255 mahasiswa dan terdiri atas tujuh kelas. Kriteria pemilihan sampel ditetapkan berdasarkan latar belakang penelitian, yaitu mahasiswa yang terdaftar aktif pada semester 7 PAI tahun akademik 2025/2026. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga Desember 2025. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta jaminan kerahasiaan data. Partisipasi bersifat sukarela dan responden diminta memberikan persetujuan sebelum berpartisipasi. Data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian dan dianalisis secara anonim untuk menjaga privasi responden.

Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 156 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*, di mana jumlah sampel dari masing-masing kelas ditentukan secara proporsional sesuai dengan banyaknya mahasiswa di setiap kelas. Proporsi tersebut dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Proporsi jumlah partisipan per kelas

Kelas	Jumlah	Presentase
7A	22	14.12%
7B	23	14.51%
7C	23	14.90%
7D	23	14.51%
7E	21	13.73%
7F	21	13.33%
7G	23	14.90%
Total	156	100%

Dalam melakukan uji hipotesis, peneliti merekrut sebanyak 156 partisipan ($M_{usia}=21,7$; $SD_{usia}=4,53$; 63,5% perempuan dan 36,5% laki-laki) yang merupakan mahasiswa aktif semester 7 program studi PAI UIN Raden Mas Said Surakarta tahun akademik 2025/2026.

Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan terhadap dua variabel utama, yaitu kesejahteraan spiritual (variabel X) dan tingkat stres mahasiswa (variabel Y). Kesejahteraan spiritual dan tingkat stres diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi tanpa adanya modifikasi, sehingga validitas dan reliabilitasnya tidak perlu diragukan. SHALOM yang dikembangkan oleh John W. Fisher (2010) digunakan sebagai alat ukur kesejahteraan spiritual, terdiri atas 20 pernyataan *favourable* dengan skala Likert 1–5, di mana 1 menunjukkan “*sangat tidak setuju*” dan 5 menunjukkan “*sangat setuju*”. Sementara itu, variabel tingkat stres diukur menggunakan skala Academic Stress Scale dari Kohn & Frazer (1986), yang juga menggunakan skala Likert 1–5 dengan 35 pernyataan *unfavourable*.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistic 25 melalui tiga tahap. Pertama, analisis statistik deskriptif digunakan untuk merangkum tingkat kesejahteraan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa. Kedua, uji prasyarat analisis statistik berupa uji normalitas dan linearitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Ketiga, analisis regresi non-linear dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian ini. sebelum dilakukan uji hipotesis dengan regresi, data terlebih dahulu dianalisis dengan teknik korelasi Spearman's Rho untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kesejahteraan spiritual dan stres akademik.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada para responden sebagai sumber data primer. Instrumen kuesioner telah dirancang untuk mengukur setiap indikator variabel penelitian secara terstruktur, sehingga data yang terkumpul dapat dianalisis secara objektif dan relevan dengan tujuan penelitian.

Analisis Statistik Deskriptif

Dari hasil statistik deskriptif pada Tabel 2 diketahui bahwa jumlah responden (N) sebanyak 156 orang. Skor stres berada pada rentang 35 hingga 131, dengan rata-rata 75,35 dan simpangan baku 16,32. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang, sementara simpangan baku yang relatif cukup besar mengindikasikan adanya variasi tingkat stres antar mahasiswa, sehingga pengalaman tekanan akademik tidak dirasakan secara seragam. Adapun skor kesejahteraan spiritual berkisar antara 20 hingga 100, dengan rata-rata 80,43 dan simpangan baku 9,72. Rata-rata yang cenderung tinggi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kesejahteraan spiritual yang relatif baik, sedangkan simpangan baku yang lebih kecil dibandingkan variabel stres mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan spiritual antar responden lebih homogen.

Tabel 2. Data deskriptif variabel penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres	156	35	131	75.35	16.320
Kesejahteraan Spiritual	156	20	100	80.43	9.719

Berdasarkan hasil skor pada tabel data 2, dapat dilakukan pengelompokan atau kategorisasi terhadap skor masing-masing subjek. Perlu diperhatikan bahwa seluruh item pada skala pengukuran kesejahteraan spiritual bersifat *favourable*, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan spiritualnya. Sebaliknya, seluruh item pada instrumen pengukuran stres bersifat *unfavourable*, sehingga semakin rendah total skor yang diperoleh responden, menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya. Setiap kategori tersebut dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Kategorisasi sampel

Variabel	Kategori	Rumus	Rentang skor
Kesejahteraan spiritual	Rendah	$X < (M - 1SD)$	< 70.71
	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	$70.71 - 90.15$
	Tinggi	$X > (M + 1SD)$	> 90.15
Stres	Tinggi	$X < (M - 1SD)$	< 59.03
	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	$59.03 - 91.67$
	Rendah	$X > (M + 1SD)$	> 91.67

Dari hasil perhitungan pada tabel di 3, maka dapat diketahui hasil kategorisasi kesejahteraan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa PAI semester 7 Fakultas Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil analisis kategorisasi

Variabel	Kategorisasi	Rentang nilai	Frekuensi	Presentase
Kesejahteraan Spiritual	Rendah	< 70.71	17	10.9%
	Sedang	$70.71 - 90.15$	128	82.1%
	Tinggi	> 90.15	11	7.1%
Total			156	100%
Stres	Tinggi	< 59.03	20	12.8%
	Sedang	$59.03 - 91.67$	114	73.1%
	Rendah	> 91.67	22	14.1%
Total			156	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang baik dalam kesejahteraan spiritual maupun tingkat stres. Pada variabel kesejahteraan spiritual, kategori sedang mendominasi dengan 128 partisipan (82,1%), diikuti kategori rendah sebanyak 17 partisipan (10,9%) dan kategori tinggi sebanyak 11 partisipan (7,1%). Dominasi kategori

sedang ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kondisi spiritual yang cukup stabil, namun belum berada pada tingkat optimal. Sementara itu, pada variabel stres, kategori sedang juga paling banyak ditemukan, yaitu 114 partisipan (73,1%), disusul kategori rendah sebanyak 22 partisipan (14,1%) dan kategori tinggi sebanyak 20 partisipan (12,8%). Pola ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa cenderung berada pada taraf moderat, meskipun tetap terdapat kelompok mahasiswa yang mengalami stres tinggi dan memerlukan perhatian lebih lanjut.

Uji Prasyarat Analisis Statistik

Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis statistik. Tabel 5 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov terhadap residual regresi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,097 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi terpenuhi dan model regresi layak untuk dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

Tabel 5. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Interpretasi
156	0.097	Distribusi data normal

Tabel 6 menunjukkan hasil uji linearitas antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres. Nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,133 ($p > 0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya penyimpangan dari hubungan linear antara kedua variabel, sehingga hubungan yang terbentuk tidak sepenuhnya mengikuti pola garis lurus. Temuan ini menunjukkan bahwa keterkaitan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres kemungkinan bersifat lebih kompleks dan tidak sepenuhnya dapat dijelaskan melalui model linear sederhana.

Tabel 6. Uji Linearitas ANOVA

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Interpretasi
Y*X	0.133	0.001 ($p < 0.05$)	Tidak linear

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas, diketahui bahwa data penelitian terdistribusi secara normal, namun tidak menunjukkan hubungan yang linear antara variabel kesejahteraan spiritual dan variabel stres. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis statistik Spearman's Rho untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel. Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap tingkat stres, digunakan analisis regresi non-linear (*curve estimation*).

Tabel 7. Hasil analisis Spearman's Rho

Variabel	Koefisien korelasi	Signifikansi	Interpretasi
tingkat stres* kesejahteraan spiritual	-0.013	0.869	1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan 2. Arah korelasi negatif

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's Rho pada Tabel 7, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,013 dengan tingkat signifikansi 0,869 ($p > 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa PAI semester 7 Fakultas Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta. Besarnya koefisien korelasi yang mendekati nol mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat lemah dan secara praktis hampir tidak menunjukkan keterkaitan. Meskipun arah korelasi negatif mengisyaratkan kecenderungan bahwa peningkatan kesejahteraan spiritual diikuti oleh penurunan tingkat stres, kecenderungan tersebut tidak cukup kuat untuk dinyatakan bermakna secara statistik. Temuan ini mengisyaratkan bahwa dalam konteks penelitian ini, kesejahteraan spiritual bukan merupakan faktor yang berkontribusi secara langsung terhadap variasi tingkat stres mahasiswa.

Selanjutnya, tabel 8 di bawah, menunjukkan hasil uji regresi non-linear. Analisis regresi non-linear dilakukan untuk melihat kemungkinan adanya pola hubungan yang tidak linier secara statistik. Regresi dilakukan dengan 4 model.

Tabel 8. Analisis regresi non-linear

Model	R Square (%)	Estimasi Standar Error	Sig.	Interpretasi
Linear	1.1%	16.285	0,198	Tidak signifikan & sangat lemah
Logaritmik	1.8%	16.229	0,099	Tidak signifikan & sangat lemah
Kuadratik	1.6%	16.292	0,283	Tidak signifikan & sangat lemah
Eksponensial	3%	0.228	0,031	Signifikan namun sangat lemah

Berdasarkan hasil analisis regresi non-linear (curve estimation) pada Tabel 8, model eksponensial menunjukkan nilai R Square tertinggi sebesar 3% dengan tingkat signifikansi 0,031 ($p < 0,05$), sedangkan model-model lainnya memiliki nilai R Square di bawah 2% dan tidak signifikan ($p > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa apabila hubungan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres dipaksakan dalam bentuk kurva eksponensial, terdapat kecenderungan hubungan yang secara statistik terdeteksi. Namun demikian, nilai koefisien determinasi yang hanya mencapai 3% menunjukkan bahwa kemampuan model tersebut dalam menjelaskan variasi tingkat stres sangat terbatas. Artinya, meskipun secara matematis model eksponensial tampak paling sesuai dibandingkan model lainnya, kontribusi kesejahteraan spiritual terhadap perubahan tingkat stres tetap berada pada kategori sangat lemah. Sebagian besar variasi stres mahasiswa, yakni sekitar 97%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini, sehingga temuan ini lebih menunjukkan adanya kecenderungan pola daripada pengaruh yang substantif.

Dengan mempertimbangkan bahwa tujuan utama penelitian ini adalah menguji pengaruh melalui analisis regresi, maka dasar pengambilan keputusan hipotesis merujuk pada model regresi non-linear terbaik, yaitu model eksponensial dengan nilai signifikansi 0,031 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap tingkat stres mahasiswa, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Namun demikian, besarnya koefisien determinasi yang hanya mencapai 3% menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tergolong sangat lemah secara praktis. Artinya, meskipun pengaruh terdeteksi secara statistik, kesejahteraan spiritual hanya menjelaskan sebagian kecil variasi tingkat stres mahasiswa. Sehingga, kesejahteraan spiritual dapat dikatakan berpengaruh, tetapi bukan sebagai faktor dominan dalam menentukan tingkat stres mahasiswa PAI semester 7.

PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi non-linear dengan model eksponensial menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PAI semester 7, dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($< 0,05$). Sehingga hipotesis alternatif diterima. Namun demikian, nilai koefisiensi determinasi (R^2) sebesar 3% menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh tersebut tergolong sangat kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan spiritual memang memiliki peran dalam dinamika stres akademik, tetapi bukan sebagai faktor dominan. Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui kerangka stress and coping theory dari Richard Lazarus dan Susan Folkman yang menekankan bahwas stres dipengaruhi oleh proses *cognitive appraisal* serta *coping strategy* yang digunakan individu. Dalam perspektif ini, spiritualitas berfungsi sebagai sumber makna (*meaning-focused coping*), di mana efektivitasnya sangat bergantung pada bagaimana individu menginternalisasi dan mengaktualisasikannya dalam perilaku nyata (Obbarius et al., 2021).

Salah satu kemungkinan penyebab ditemukannya pengaruh yang begitu lemah antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres dalam penelitian ini adalah karena spiritualitas mahasiswa belum termanifestasikan dalam perilaku dan strategi *coping* yang efektif (Sari & Sutarto, 2023). Selain itu, tuntutan akademik yang instens berpotensi menurunkan efektivitas kesejahteraan spiritual dalam menekan stres. Atau, kesejahteraan spiritual mungkin hanya berfungsi sebagai moderator atau faktor penunjang, bukan sebagai variabel langsung yang dapat memengaruhi stres (Pargament, 2017). Sehingga, kesejahteraan spiritual seharusnya dipahami bukan sekadar keterikatan terhadap ajaran agama, tetapi juga kemampuan menemukan makna dalam penderitaan dan tantangan hidup (Paluotzian et al., 2005).

Apabila dibandingkan dengan pandangan dimensi kesejahteraan spiritual yang dikemukakan oleh John W. Fisher (2011), yang menekankan keseimbangan antara 4 dimensi relasi, maka kontribusi sebesar 3% ini menunjukkan bahwa keseimbangan tersebut belum sepenuhnya terkonversi menjadi ketahanan terhadap stres akademik. Dengan kata lain, terdapat jarak antara kualitas spiritual yang dimiliki dan efektivitasnya dalam mereduksi stres yang bersumber dari tuntutan akademik. Hal tersebut dapat dianalisis melalui pendekatan biospikososial yang dikembangkan George L. Engel, yang menempatkan stres sebagai hasil interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Spiritualitas hanya merupakan salah satu komponen psikososial, sehingga wajar apabila kontribusinya relatif kecil (Borrell-Carrio et al., 2004).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Zahrani & Idulfilastri (2024) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan spiritual berperan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa sebesar 15,3%. Serta penelitian oleh Syahidah Rena (2023) yang menemukan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran di dua universitas Islam di Jakarta sebesar 26,3%. Meskipun besaran pengaruh dalam penelitian kali ini lebih kecil, kesamaan arah hubungan tersebut menguatkan asumsi bahwa kesejahteraan spiritual tetap memiliki peran dalam dinamika stres akademik. Terkait besaran tingkat kontribusinya dapat berbeda sesuai konteks dan karakteristik responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan spiritual tidak secara otomatis menjamin penurunan tingkat stres akademik, meskipun memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas bukanlah satu-satunya determinan dalam dinamika stres mahasiswa, melainkan bagian dari sistem regulasi psikologis yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pengembangan program bimbingan di lingkungan kampus perlu dirancang secara komprehensif dengan mempertimbangkan faktor lain seperti manajemen waktu, dukungan sosial, serta pelatihan strategi koping adaptif. Spiritualitas tetap memiliki nilai penting, namun efektivitasnya akan lebih optimal apabila diintegrasikan dengan keterampilan psikologis dan sosial yang kontekstual terhadap tuntutan akademik mahasiswa. Pendekatan integratif, seperti konseling berbasis spiritual maupun penguatan nilai religius yang dikombinasikan dengan teknik regulasi emosi, dapat menjadi alternatif intervensi yang lebih relevan dan berkelanjutan dalam upaya menurunkan stres akademik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual memang memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, namun kontribusinya relatif kecil, sehingga tidak dapat diposisikan sebagai faktor tunggal yang secara otomatis menjamin penurunan stres. Temuan ini mengisyaratkan bahwa stres mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai dimensi, mulai dari tekanan akademik, beban tugas, tuntutan penyelesaian studi, hingga kemampuan individu dalam mengelola waktu dan emosi. Dalam kasus tersebut, kesejahteraan spiritual lebih tepat dipahami sebagai salah satu sumber kekuatan internal yang bekerja bersama faktor-faktor psikologis dan sosial lainnya, bukan sebagai solusi instan atas seluruh tekanan yang dihadapi mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan program pendampingan di lingkungan kampus tetap perlu mengintegrasikan penguatan spiritual dengan pelatihan koping adaptif, manajemen waktu, serta dukungan sosial yang memadai agar upaya penurunan stres dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

SARAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain pada desain kuantitatif yang hanya mengandalkan kuesioner dan analisis hubungan dua variabel. Oleh karena itu, penelitian mendatang perlu memperluas cakupan variabel dengan memasukkan berbagai faktor protektif lain. Selain itu, juga perlu dipertimbangkan untuk melibatkan populasi yang lebih beragam dari berbagai latar belakang spiritualitas responden. Terakhir, penelitian selanjutnya perlu mengembangkan instrumen lokal yang sensitif terhadap budaya religius perguruan tinggi Indonesia. Karena, selama ini alat ukur psikologi yang tersedia masih bersumber dari kerangka barat yang belum tentu sepenuhnya relevan bagi populasi muslim Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa PAI UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan penelitian ini. Seluruh bantuan tersebut sangat membantu dalam penyempurnaan artikel secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Albadriah, N. I. (2023). *Hubungan Religiositas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang Mengerjakan Skripsi*. UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Apandi, F., Widuri, W., & Islamarida, R. (2023). Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Stres Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.317>
- Arfianto, M. A., Haqqiyah, S. N., Widowati, S., & Ibad, M. R. (2023). Correlation of Spiritual Well-Being and Stress Level in College Students: A Correlational Study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1). <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.17914>
- Borrell-Carrio, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2004). The Biopsychosocial Model 25 Years Later: Principles, Practice, and Scientific Inquiry. *The Annals of Family Medicine*, 2(6), 576–582. <https://doi.org/10.1370/afm.245>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2(1), 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Gaspar, T., Pestana, S., Sousa, S., Barata, M., & Loureiro, N. (2025). Healthy Learning Environments, Stress Management and Mental Health in Higher Education Students. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, XII(XV), 266–274. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2025.121500026P>
- Hamka, -, Suen, M.-W., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J.-H. (2022). Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 3013–3025. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926>
- Hrynowski, Z., & Marken, S. (2023, August 10). *College Students Experience High Levels of Worry and Stress*. [https://www.gallup.com/education/509231/College-Students-Experience-High-Levels-Worry-Stress.aspx](https://www.gallup.com/education/509231/college-students-experience-high-levels-worry-stress.aspx)
- Hutabarat, N. S., Elita, V., & Utomo, W. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(5), 504. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p06>
- Lazarewicz, M. A., Moksnes, U. K., Reidunsdatter, R. J., & Wlodarczyk, D. (2025). Mental wellbeing of higher education students in challenging times. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1368443>
- Legada, E. L., Madrigal, D. V., & Maravilla, Ma. W. M. (2020). Spiritual Well-Being and Resiliency of the Diocesan Seminarians of Antique. *Philippine Social Science Journal*, 3(1), 53–69. <https://doi.org/10.52006/main.v3i1.124>

- Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university Students. *PLOS ONE*, 16(4), e0249702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Lumina Foundation, & Gallup. (2023, March 21). *Stressed Out and Stopping Out: The Mental Health Crisis in Higher Education*. <https://www.luminafoundation.org/resource/stressed-out-and-stopping-out/>.
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Paluotzian, Raymond, F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of The Psychology Of Religion And Spirituality*. Guildford Press.
- Pargament, K. I. (2017). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (3rd ed.). Guilford Press.
- Perander, K., Londen, M., & Holm, G. (2021). Supporting students' transition to higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(2), 622–632. <https://doi.org/10.1108/JARHE-01-2020-0005>
- Saefudin, W., Sriwiyanti, & Yusoff, S. H. B. M. (2021). Spiritual Well-Being Sebagai Prediktor Performa Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 9(2), 247–262. <https://doi.org/10.52185/kariman.v9i2.185>
- Santrock, John. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches to Improve Student Resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Syahidah Rena. (2023). The Relationship between Spirituality and Stress: A Study of Medical Students at Islamic Universities in Jakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20(2), 181–194. <https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833>
- World Health Organization. (2020). World Health Organization Quality of Life--Spirituality, Religion and Personal Beliefs Questionnaire. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t74015-000>
- Zahrani, N., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Spiritual Well-Being terhadap Stres Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3).

