

HUBUNGAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DENGAN STRES MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

THE RELATIONSHIP OF SPIRITUAL WELL-BEING WITH STUDENTS STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ferry Apandi¹, Widuri Widuri^{1*}, Rista Islamarida¹

¹STIKES Guna Bangsa, Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Article history

Received date: 28 Oktober 2023

Revised date: 26 Juni 2023

Accepted date: 29 Juni 2023

*Corresponding author:

Widuri Widuri,
STIKES Guna Bangsa,
Yogyakarta, Indonesia,
widuri.mahfud@gmail.com

Perubahan metode pembelajaran yang harus diadaptasi dan tuntutan tugas yang banyak di masa pandemi Covid-19 memungkinkan menjadi salah satu faktor stres bagi mahasiswa. Upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menurunkan stres dimasa pandemi salah satunya dengan memenuhi kebutuhan kesejahteraan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan stres mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 257 responden yang dipilih dengan teknik pengambilan *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Spiritual Well Being*, *Religious Well Being* dan *Existential Well Being*. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,3% responden memiliki kesejahteraan spiritual tinggi, sedangkan 9,7% memiliki kesejahteraan spiritual sedang. Dari aspek stres, 57,6% mengalami stres ringan, 40,1% stres sedang, dan 2,3% stres berat. Hasil analisis dengan uji korelasi *spearman rank* diperoleh nilai $p=0,000$ ($<0,05$) dengan nilai *correlation coefficient* ($R=-0,386$) yang artinya memiliki keeratan hubungan dalam kategori lemah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan stres mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Kesejahteraan spiritual, pandemi Covid-19, stres mahasiswa

Abstract

The necessity to adapt to changes in learning methods and the increased task demands during the Covid-19 pandemic can contribute to stress among students. One strategy students have employed to reduce this stress during the pandemic is by fulfilling their spiritual well-being needs. This study was conducted with the aim of examining the relationship between spiritual well-being and student stress during the Covid-19 pandemic. The research utilized a cross-sectional design and selected a sample of 257 respondents from the entire student population of STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, using random sampling. The instruments used in this study were the Spiritual Well-Being, Religious Well-Being, and Existential Well-Being questionnaires. The data were analyzed using the Spearman rank correlation test. The study found that 90.3% of respondents had high spiritual well-being, while 9.7% had moderate spiritual well-being. In terms of stress, 57.6% of the respondents reported experiencing mild stress, 40.1% moderate stress, and 2.3% severe stress. The Spearman rank correlation test yielded a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient ($R=-0.386$), indicating a weak relationship. The study concludes that there is a significant relationship between spiritual well-being and student stress during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Spiritual well-being, COVID-19 pandemic, stress students

PENDAHULUAN

Virus Corona pertama kali dideteksi di kota Wuhan, provinsi Hubei, China pada akhir tahun 2019. Pada tanggal 12 Maret 2020 dinyatakan oleh WHO sebagai pandemi global, sementara di Indonesia virus Corona terkonfirmasi pada tanggal 2 Maret 2020 (Pertiwi et al., 2021). Wabah penyakit ini disebabkan oleh wabah virus *coronavirus diseases 2019* atau yang biasa di sebut Covid-19 (Febriyanti, 2020). Virus ini mengganggu sistem saluran pernapasan dan penyebarannya sangat cepat (Levani, 2020). Berbagai upaya pemerintah baik di bidang kesehatan, transportasi, pendidikan, perekonomian dan komunikasi serta pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dilakukan untuk penanggulangan Covid-19 (Pertiwi et al., 2021).

Berdasarkan data Satgas Covid-19 di Kabupaten Sleman terkonfirmasi total kasus menjadi 58,971 kasus dengan rincian 2,075 dirawat, isolasi mandiri 104, isolasi terpusat 344, sembuh 54,558 dan meninggal dunia 2,038. Kasus kontak erat 1,393, konfirmasi berdasarkan gejala 52,473 serta positif antigen 19,473 (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2021). Akibat dari pandemi ini menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas, timbulnya rasa kekhawatiran, stigma serta angka kasus dan kematian selama pandemi menjadi faktor pemicu stres (Saleha et al., 2020). Selain itu pandemi Covid-19 sebagai sumber stres (stressor) yang menurunkan kesehatan mental (Daulay, 2020). Berdasarkan data dari website Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) tren masalah psikologis selama pandemi Covid-19 di Indonesia menunjukkan sebanyak 64,8% mengalami masalah psikologis. Dimana sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 71%, kelompok usia 17-29 tahun dan kelompok usia >60 tahun (PDSKJI, 2020). Menurut Hulukati & Djibran (2018) mahasiswa termasuk dalam kelompok usia yang mengalami masalah psikologis tersebut. Mahasiswa adalah seseorang yang menuntut ilmu di salah satu perguruan tinggi serta memiliki rentang usia 17 sampai 25 tahun. Kementerian Kesehatan RI dalam Hakim (2020) menyatakan bahwa mahasiswa masuk kedalam tahap perkembangan usia remaja akhir.

Penelitian oleh Jatira & S (2021) selama masa pandemi, peserta didik mengalami stres akademik akibat timbul kebijakan-kebijakan baru, metode-metode pembelajaran yang harus diadaptasi dan tugas-tugas yang banyak. Harahap (2020) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik oleh karena tuntutan untuk bisa melakukan pengaturan diri dalam pembelajaran yang baru. Penelitian oleh Herna & Hemme (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 83 mahasiswa (52,8%) mengalami stres normal. Penelitian oleh Lubis et al. (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami stres akademik sedang dengan nilai frekuensi 102-113 sebanyak 39,2% atau 80 orang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hasanah et al. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 12,11% sebanyak 23 orang.

Menurut Jannah & Santoso (2021) mahasiswa mengalami stres akademik selama pandemi sebagian besar karena banyaknya tuntutan tugas. Penelitian oleh (Rosyidah et al., 2020) juga menyatakan salah satunya tuntutan mahasiswa yaitu tugas yang semakin banyak. Stres yang berkelanjutan akan membawa dampak yang buruk, menurut Lubis et al. (2021) dampak stres akademik antara lain emosi labil, menurunnya motivasi belajar, dan mempengaruhi prestasi akademik. Menurut Hatmanti & Septianingrum (2019) dampak stres akademik akan membuat prestasi akademik mahasiswa turun dan berperilaku destruktif.

Pada awal pandemi pemerintah menerapkan pembatasan sehingga menyebabkan pelaksanaan kegiatan agama maupun ritual keagamaan harus dibatasi. Meskipun pada saat ini peraturan tersebut sudah diperbaharui kembali oleh Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia tahun 2022 yang menyatakan bahwa untuk wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta seluruh tempat peribadahan bisa dihadiri dengan menerapkan protokol kesehatan, seperti wajib sudah vaksin, menggunakan masker, dan menjaga jarak (Gani, 2022). Di awal pandemi di negara Polandia generasi muda kurang memiliki keterikatan pada kegiatan gereja, selain itu perempuan dinyatakan lebih sering menguatkan keyakinan spiritualitas dibandingkan laki-laki (Febriyanti, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa adanya dampak Covid-19 yang mempengaruhi kesejahteraan spiritual individual masing-masing.

Kesejahteraan spritual adalah pemahaman individual tentang dirinya, sosial, lingkungan dan Pencipta yang saling berkaitan sehingga terwujudnya suatu keharmonisan (Sriyanti et al., 2016). Dalam dunia keperawatan unsur spiritual merupakan praktik yang membantu pasien menghadapi masalah (stres) dan pemulihan (Dias, 2020). Aspek spiritual merupakan unsur integral karena memiliki efek relaksasi, meningkatkan *endorphine*, menetralsir stres serta meningkatkan sistem imun (Yanti et al., 2021). Spiritual mampu mencegah stres, karena spiritual mampu membuat pengaturan kehidupan, sehingga seseorang lebih sabar dan berusaha memohon petunjuk dari Tuhan (Umamit & Mulyani, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 orang responden dengan teknik wawancara terbuka didapatkan hasil yaitu 15 orang (75%) dari 20 responden merasakan stres akademik yang ditandai dengan takut nilai akademik menurun, perasaan bosan dan lelah selama proses pembelajaran, perasaan terbebani dengan metode pembelajaran serta tuntutan tugas yang banyak. Saat ini sistem peribadahan sudah dinormalkan seperti biasanya dengan persyaratan vaksin wajib dan protokol kesehatan. 6 orang responden beragama Islam menyatakan tidak ada lagi hambatan beribadah ke masjid, sehingga membuat mereka rajin dan dekat dengan Sang Pencipta, antusias menjalankan ibadah serta penyambutan hari raya dengan menerapkan protokol kesehatan. 13 responden beragama Kristen dan Katolik, sebagian besar menjalankan ibadah rutin secara *online* dikarenakan kuota gereja yang terbatas serta mengutamakan jemaat sekitar. 1 responden beragama Hindu

mengatakan mulai melakukan peribadatan lagi ke pura. Perlu diteliti apakah kesejahteraan spiritual memiliki hubungan dengan stres mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan spiritual dengan stres mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta di masa pandemi Covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Proses pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan media *google form* pada bulan Juni-Agustus 2022. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta sebanyak 558 orang. Sampel penelitian adalah mahasiswa aktif STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan rentang usia 17-25 tahun sebanyak 275 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *random sampling*. Adapun variabel bebas penelitian yaitu kesejahteraan spiritual dan variabel terikat yaitu stres mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner SWB (*Spiritual Well Being*) yang terdiri dari 20 item pertanyaan berupa 10 pertanyaan tentang *Religious Well Being* dan 10 item *Extensional Well Being*. Hasil penilaian dikategorikan menjadi 3 yaitu kesejahteraan spiritualitas rendah, sedang dan tinggi. Untuk mengukur stres mahasiswa digunakan kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dikategorikan menjadi stres ringan, sedang dan berat. Analisa data menggunakan uji *spearman rank* dan dinyatakan ada hubungan bermakna jika *p-value* <0,05. Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 019/KEPK/VII/2022.

HASIL

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin wanita sebanyak 196 (75,9%). Sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 77 orang (30%). Responden paling banyak dari program studi Sarjana Keperawatan sebanyak 71 orang (27,6%). Mayoritas responden berada di semester 4 sebanyak 112 orang (43,8%). Sebagian besar responden beragama Islam sebanyak 167 orang (65%). Mayoritas responden bertempat tinggal di kost atau kontrakan sebanyak 229 orang (88,7%) dan sebagian besar mendapatkan uang perbulan ≥Rp.1.000.000 sebanyak 184 orang (71,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	n	%
1.	Jenis kelamin		
	Laki – laki	62	24,1
	Perempuan	196	75,9
2.	Usia (tahun)		
	17	2	0,8
	18	18	7
	19	66	25,7
	20	77	30
	21	28	10,9
	22	18	7
	23	15	5,8
	24	21	8,2
	25	12	4,7
3.	Program Studi		
	Sarjana Keperawatan	71	27,6
	Profesi Keperawatan	18	7
	D3 Kebidanan	23	8,9
	S1 Kebidanan	25	9,7
	Profesi Kebidanan	14	5,4
	S2 Kebidanan	9	3,5
	D3 Teknologi Bank Darah	21	8,2
	D3 Teknologi	39	15,2
	Laboratorium Medis		
D3 Radiologi	37	14,4	
4.	Semester		
	Dua (2)	85	33,1
	Empat (4)	112	43,8
	Enam (6)	49	19,1
	Delapan (8)	11	4,3
5.	Agama		
	Islam	167	65
	Kristen	36	14
	Katolik	52	20,2

	Hindu	2	0,8
6.	Tempat Tinggal		
	Kost/kontrakan	229	88,7
	Dengan wali	29	11,3
7.	Uang Perbulan		
	Rp. 500.000,-	27	10,5
	Rp. 600.000,- Rp.	46	17,9
	1.000.000,-		
	≥Rp. 1000.000,-	184	71,5
	Total	257	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kesejahteraan spiritual mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta di masa pandemi Covid-19 adalah mempunyai kesejahteraan spiritual tinggi yaitu sebanyak 232 orang (90,3%). Pada tabel ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar stres mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta di masa pandemi Covid-19 masuk dalam kategori stres ringan yaitu sebanyak 148 orang (57,6%).

Tabel 2. Kesejahteraan Spiritual dan Stres Mahasiswa

No.	Kategori	n	%
1.	Kesejahteraan Spiritual		
	Kesejahteraan spiritual sedang	25	9,7
	Kesejahteraan spiritual tinggi	232	90,3
2.	Stres Mahasiswa		
	Stres ringan	148	57,6
	Stres sedang	103	40,1
	Stres berat	6	2,3
	Total	257	100

Tabel 3. Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Stres Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19

Kesejahteraan Spiritual	Tingkat Stres								Nilai p	R
	Stres ringan		Stres sedang		Stres berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kesejahteraan spiritual sedang	0	0	23	92,0	2	8,0	25	100	0,000	-0,386
Kesejahteraan spiritual tinggi	148	63,8	80	34,5	4	1,7	232	100		

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan spiritual tinggi mempunyai tingkat stres ringan sebanyak 148 orang (63,8%), tetapi didapatkan pula ada mahasiswa dengan kesejahteraan spiritual tinggi mempunyai tingkat stres berat sebanyak 4 orang (1,7%). Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman rank* diperoleh hasil hitung *p-value* (0.000) < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan stres mahasiswa di masa pandemi Covid-19 dengan nilai kekuatan hubungan dalam kategori lemah (-0,386). Tanda negatif (-) menunjukkan arah yang berlawanan yaitu jika kesejahteraan spiritual tinggi maka stres menurun dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki kesejahteraan spiritualitas yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan spiritual yang baik. Menurut Yusuf et al. (2015) kesejahteraan spiritual merupakan perasaan harmoni seseorang baik antara manusia, diri sendiri, lingkungan maupun Sang Pencipta. Kesejahteraan spiritual akan digunakan oleh individu untuk beradaptasi (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Yustisia et al. (2018) jika dekat dengan Tuhan, maka hidupnya akan memiliki arah, harapan dan tidak mengalami kesulitan. Penelitian lainnya oleh Azania (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa menjalankan dzikir selama pandemi Covid-19 agar jiwanya lebih tenang. Hal ini sesuai teori Florence Nighthingale dalam Kasiati & Rosmalawati (2016) yang menyatakan bahwa jika sumber konflik terjadi, maka individu akan mencari keharmonisan terbaik. Menurut Pedhu (2022) faktor spiritual memiliki peran penting dalam kesejahteraan seseorang dimana akan membuat seseorang memaknai hidup secara positif. Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan spiritual menurut Rulangi et al. (2021) yaitu usia muda karena memiliki kegembiraan yang lebih tinggi, sedangkan orang tua cenderung lebih positif dalam menilai kehidupan. Selain itu juga dipengaruhi oleh kondisi status sosial ekonomi yang tinggi sehingga mampu membuat mereka merasakan kepuasan, hal lainnya ditentukan oleh penerimaan diri dan kepuasan individu Pedhu (2022).

Subjective well-being menurut Rulangi et al. (2021) merupakan penilaian total dengan berbagai macam standar untuk mewujudkan kehidupan yang berkualitas. Kesejahteraan menggunakan dua pendekatan yaitu *hedonis* dan *eudalmonik*. Dimana pendekatan *hedonis* berkaitan dengan kepuasan hidup dan perasaan positif, sementara *eudalmonik* yaitu berkaitan dengan makna dan realisasi diri (Pedhu, 2022). Hal ini menunjukkan kesejahteraan spiritual merupakan kepuasan individu atas kehidupan yang berkualitas dengan standar yang sudah ditetapkan sehingga dapat disimpulkan bahwa agama menjadi pedoman dan aktivitas bagi mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta selama pandemi. Hal ini sejalan dengan Fahmi (2022) yang menyatakan bahwa agama merupakan sebuah kerangka acuan serta dasar spiritualitas. Selain itu, agama atau spiritual mampu mencegah stres karena spiritual mampu membuat pengaturan kehidupan, sehingga seseorang lebih sabar dan berusaha memohon petunjuk dari Tuhan (Umamit & Mulyani, 2016).

Menurut Rahayu & Harnanto (2016) stres merupakan respon terhadap suatu perubahan yang tergantung dari respon dan sumber-sumber yang dimiliki untuk mengatasi stressor. Tinggi rendahnya tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh banyak serta lamanya stres itu terjadi. Stres merupakan respon tubuh akibat ketegangan emosi terhadap tuntutan (Hartono, 2016). Stres sangat merugikan karena stres merupakan perasaan tidak nyaman dan mengganggu proses kehidupan (Rahayu & Harnanto, 2016).

Stres mahasiswa merupakan sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran, tuntutan akademik yang membebani mahasiswa (Barseli et al., 2017). Banyaknya tugas perkuliahan, tuntutan nilai akademi, serta jadwal perkuliahan yang padat membuat mahasiswa mengalami stres akademik (Way et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian terdapat 6 responden yang mengalami stres berat, hal ini menurut temuan dikarenakan responden penelitian berjenis kelamin perempuan, usia 20 tahun atau remaja akhir, dan berada di semester empat (4). Menurut Madani et al. (2022), perempuan memiliki karakteristik yang sensitif, feminitas dan peka terhadap sesuatu sehingga rentan stres, mahasiswa juga berada pada tahap usia remaja dimana emosinya belum stabil, dan semakin tinggi semester akan semakin tinggi pula tuntutan akademiknya. Selain itu, faktor ekonomi juga berpengaruh terhadap stres karena akan menjadi sumber koping.

Tingkat stres mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta selama pandemi dalam kategori ringan. Hal ini dikarenakan Covid-19 sudah terjadi selama 2 tahun sehingga penanganan Covid-19 dari pemerintah maupun kalangan lainnya dalam mengatasi pandemi semakin baik sehingga mampu mengurangi stres selama pandemi COVID-19. Menurut Pondaag et al. (2022) hal ini dikarenakan sudah terbentuk sumber koping yang memadai yang membuat individu bisa beradaptasi sehingga mampu menurunkan tingkat stres yang dialami (Tirtayasa et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kesejahteraan spiritual dengan stres pada mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta di masa pandemi COVID-19. Hal ini kemungkinan dapat dikarenakan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dimana perempuan memiliki tingkat kesejahteraan lebih baik dibandingkan laki-laki serta rentan mengalami stres karena perempuan memiliki sifat sensitif dan lebih mengutamakan perasaan. Hal ini sejalan dengan Pedhu (2022) bahwa perempuan memiliki tingkat kegembiraan lebih tinggi walaupun sering melaporkan afek negatif yang dialami.

Menurut Hartono (2016) bahwa stres tahap kedua disebabkan karena adanya ketidaknyamanan dan ketegangan serta masuk tingkatan stres ringan. Yusuf et al. (2016) menyatakan bahwa stres yang berkelanjutan akan membawa dampak yang sangat merugikan sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat dengan cara meningkatkan kesejahteraan individu salah satunya dengan kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan merupakan perasaan harmoni dengan menemukan keseimbangan. Spiritual diperlukan untuk menjadi acuan dan dasar untuk seseorang agar mampu beradaptasi dengan masalah serta menjaga kesehatan agar selalu sejahtera (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Hal ini sejalan dengan Sriyanti et al. (2016) yang menyatakan bahwa salah satu konsep spiritual yaitu mencari makna kehidupan baik diri sendiri, orang lain dan Sang Pencipta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fardani et al. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan spiritual yang melakukan praktik keperawatan di masa pandemi Covid-19. Dimana spiritual yang baik akan digunakan sebagai dasar bertindak, membuat individu bersyukur, mengenal diri sendiri, memaksimalkan kinerja serta menjauhkan diri dan orang lain dari hal-hal merugikan. Jika spiritual seseorang baik, maka pemikirannya selalu positif, mempunyai harapan, merasa gembira, menerima penderitaan serta puas dengan kehidupannya (Yustisia et al., 2018). Nilai-nilai spiritualitas yang dimiliki mampu menunjang kesehatan mental ditengah pandemi (Azania, 2021). Spiritual yang baik akan membuat seseorang mampu beradaptasi dengan masalahnya (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Penelitian lainnya oleh Fahmi (2022) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres mahasiswa tingkat IV SI Keperawatan dengan kesejahteraan spiritual.

IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam peningkatan tingkat spiritualitas terutama pada masa post pandemi Covid-19. Peningkatan spiritualitas dapat dilakukan melalui kerjasama dengan tokoh agama yang terkait. Selain itu, pendidikan kesehatan terkait stressor di masa setelah pandemi Covid-19 dapat diberikan agar masyarakat dapat meningkatkan koping individu melalui spiritualitas.

Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan melalui *Google form* sehingga memungkinkan terjadinya kurangnya pemahaman responden terhadap isi kuesioner atau ketidakjujuran responden dalam menjawab kuesioner. Selain itu, peneliti tidak dapat langsung melakukan klarifikasi terhadap isian kuesioner. Hal ini menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan stres mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta di masa pandemi Covid-19. Stres yang berkelanjutan akan membawa dampak yang sangat merugikan sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat dengan cara meningkatkan kesejahteraan individu salah satunya dengan kesejahteraan spiritual. Saran yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual untuk mengurangi stres yang dirasakan dengan tetap menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya masing-masing dan berperan serta dalam kegiatan keagamaan/spiritual di kampus yang diselenggarakan oleh bidang kemahasiswaan. Institusi pendidikan dapat memberikan atau menyediakan pelayanan kesehatan bagi responden yang mengalami stres melalui konseling. Bagi penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan spiritual atau tingkat stres pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam kegiatan penelitian dan kepada institusi STIKES Guna Bangsa Yogyakarta atas perizinan yang diberikan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan penelitian. Serta seluruh pihak yang telah membantu memberikan kritik dan saran yang membangun dalam pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Azania, D. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 1–20.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Daulay, N. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 : Studi Literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 349–358.
- Dias, M. F. A. A. (2020). Pengkajian Kesehatan dan Kesejahteraan Spiritual Perawat Kesehatan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 279–298.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. (2021). *Dashboard Informasi Kabupaten Sleman Covid-19*.
- Fahmi, A. (2022). Tingkat spiritual berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat IV S1 keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 127–136.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Febriyanti, K. D. (2020). Pentingnya Konsep Kesehatan Spiritual Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 7(3), 1–8.
- Gani, R. (2022). *Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Level 3, Level 2, Dan Level 1 Corona Virus Disease 2019 Di Wilayah Jawa Dan Bali*. Available at <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/195406/instruksi-mendagri-no-1-tahun-2022>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Harahap, A. C. P. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *Al-Irsyad*, 10(1), 36–42. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7646>
- Hartono, D. (2016). *Psikologi (H. J. Darmanto Bangun Asmo)* (1st ed.). Jakarta : Pusdik SDM kesehatan.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Herna, A., & Hemme, T. E. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>

- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Kasiati, N., & Rosmalawati, wayan dwi. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I (A. M. Nursuci Leo Saputri)* (1st ed.). Jakarta : Pusdik SDM kesehatan.
- Levani, et al. (2020). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Seminar Online Update on COVID-19 Multidisciplinary Perspective*, 134–144.: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 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>
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Daring. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 72–81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679>
- PDSKJI. (2020). *Tren masalah psikologis dalam 5 bulan*. Jakarta. Availabe at <http://pdskji.org/home>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pertiwi, M., Andriany, A. R., & Pratiwi, A. M. A. (2021). Hubungan Antara Subjective Well-Being dengan Burnout pada Tenaga Medis Di Masa Pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, 3(4), 857. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i4.1155>
- Pondaag, F. A., Toar, J. M., & Rey, G. S. (2022). Penerapan Manajemen Keselamatan Staf Berhubungan dengan Tingkat Stres Perawat Di Ruang Perawatan Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.11-16>
- Rahayu, S., & Harnanto, M. A. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia II (A. M. Nursuci Leo Saputri)*. Jakarta : Pusdik SDM kesehatan.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M.A., Jasman, P.A. & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM, April*, 406–412. Universitas Negeri Malang.
- Saleha, N., Delfina, R., Nurlaili, N., Ardiansyah, F., & Nafratilova, M. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan spiritual sebagai faktor yang memengaruhi stres Perawat di masa pandemi Covid-19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 57. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.57-65>
- Sriyanti, N. P., Basit, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Insan, S. (2016). Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan, Vol. 1 No.*, 1–8.
- Tirtayasa, Y., Nuraini, & Yulia, C. (2021). Tingkat stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *EPIK: Jurnal Edukasi Penerapan Ilmu Konseling*, 1(1), 16–25.
- Umamit, R., & Mulyani, S. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Sengan Stres Kerja Pada Perawat Rs Di Klaten. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 34–46. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art4>
- Way, F., Daramatasia, W., & Yuliyani. (2021). Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Semester VI dimasa Pandemi Covid-19. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 3(1), 198–206.
- Yanti, N., Paradiksa, H., & Susiladewi, I. (2021). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19 : Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 155–162.
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Rizki, T. D. (2019). Gambaran Kesejahteraan Spiritual pada Pasien Chronic Kidney Disease di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(1), 43–52.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviasanti, F. (2016). *Kebutuhan spiritual: konsep dan aplikasi dalam asuhan keperawatan*. Mitra Wacana Media.
- Yusuf, Ah, Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.