

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengalaman Spiritual Sehari-hari

2.1.1 Pengertian Pengalaman Spiritual

Kata pengalaman dalam bahasa Inggris dikenal dengan *experience*, dan dalam bahasa latin dikenal dengan *experiential*, *experire* (mencoba, mengusahakan). Pengalaman juga memiliki pengertian, mengetahui peristiwa, perasaan, emosi, penderitaan, kejadian, keadaan kesadaran, indera seseorang memperoleh rangsangan, dan dikatakan mempunyai suatu pengalaman karena seseorang telah melihat atau mendengar, mencicipi, dan sebagainya.

Pengalaman spiritual menurut Maslow ialah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia serta merupakan serta merupakan peneguhan dari keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia. Bahkan pengalaman spiritual telah melewati hirarki kebutuhan manusia (Zohar, 2001).

Ada berbagai cara dalam memaknai spiritualitas. Pada konteks agama, spiritual dimaknai sebagai hal yang mengacu pada aspek yang lebih instrinsik kehidupan keagamaan, sedangkan pada konteks umumnya spiritual merujuk pada aspek-aspek dan kehidupan pribadi yang mencakup “transenden”, yaitu suatu indra yang luar biasa yang dimiliki oleh manusia atau individu (Ratri et al., n.d, 2015).

Mengenai pengalaman religius yang terjadi pada diri seseorang, dapat dikaji melalui pendapat William James, tentang pembahasannya mengenai pengalaman keberagamaan. Ia mengatakan bahwa hal tersebut mempunyai sumber, yang berpusat dalam kesadaran mistik. Pengalaman-pengalaman ini dipandang sebagai ungkapan religiusitas yang tertanam di relung hati terdalam masing-masing pribadi. Setiap manusia pada suatu saat niscaya mengalami hal-hal yang menggetarkan dan menakjubkan yang mungkin berlangsung sekejap atau lebih lama lagi waktunya, dan disadari atau tidak. Setiap manusia memiliki pengalamannya masing-masing dan bersifat pribadi (Lynn G. Underwood, Ph.D. Jeanne A. Teresi, Ed.D., 2002).

Underwood & Teresi (2002) dalam (Mayoral Sánchez et al., 2010) menjelaskan bahwa pengalaman spiritual yang baik dapat memberikan percaya diri yang tinggi dan kekuatan bagi individu dalam menghadapi stresor. Pengalaman spiritual sehari-hari (*daily spiritual experience*) dapat menuntun pada keadaan psikologis yang sejahtera. *Daily spiritual experience* adalah persepsi individu mengenai pengalaman spiritual individu dan emosi yang terkait dengan transenden pada kehidupan sehari-hari. Pengalaman spiritual juga merupakan pengalaman yang berhubungan dengan spiritualitas, yaitu kejadian yang mengembalikan seseorang pada diri yang sebenarnya.

Pengalaman spiritual sehari-hari memiliki hubungan yang positif dengan rasa bahagia, optimis, menghargai diri sendiri, dan menerima

kehidupan yang dimiliki. Spiritualitas menggambarkan hubungan individu dengan Tuhan dan proses hubungan individu dari diri individu dalam dimensi spiritual. Seseorang yang mempunyai dasar religiusitas yang tinggi mempunyai jalan yang lurus. Tapi orang yang tidak mempunyai religiusitas yang tinggi tidak menemukan arah yang jelas, merasa putus asa, dan merasa bingung dengan nilai-nilai kehidupan. Spiritualitas membantu untuk mengatasi masalah akibat perubahan-perubahan dalam kehidupan dan membantu untuk menghadapi hari esok. Salah satu strategi kompensasi yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengurangi beban dari masalah-masalah yang mereka hadapi adalah dengan lebih mendekatkan diri pada sang pencipta, melalui ritual keagamaan dan penyembahan. Pada saat mengalami stres, individu akan mencari dukungan dari keyakinan agama atau spiritualnya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan yang dialaminya (Wisnusakti & Sriati, 2021).

2.1.2 Aspek Pengalaman Spiritual

Menurut Underwood & Teresi terdapat beberapa aspek-aspek pengalaman spiritual diantaranya:

a. Persepsi tentang sesuatu hal yang bersifat transenden

1) *Connection* (Keterhubungan)

Merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari-hari, serta adanya keterhubungan antara individu dengan

TuhanNya. Individu juga merasakan bahwa dirinya memiliki sumber kekuatan yang selalu melindungi dirinya.

2) *Joy, Transcendent sense of self*

Merupakan sesuatu rasa kegembiraan yang dirasakan melebihi batas kemampuan pada diri individu itu sendiri. Individu merasakan suatu hal yang membuatnya merasakan sukacita sehingga individu tersebut keluar dari keprihatinannya sehari-hari.

3) *Divini Guidance* (bimbingan Tuhan)

Individu merasa dibimbing oleh Tuhannya dalam menjalani kehidupan dalam kesehariannya.

4) *Perception of Divini Love* (Persepsi Cinta Tuhan)

Individu merasa mendapatkan sebuah kasih sayang disaat ia berhubungan dengan Tuhannya dalam kehidupan sehari-hari.

5) *Devine Help* (pertolongan Tuhan)

Individu selalu meminta pertolongan dari Tuhan dalam kehidupan sehari-harinya, karena individu meyakini bahwa meminta pertolongan Tuhan merupakan hal yang mampu membuat mereka yakin dan percaya.

b. Persepsi tentang peristiwa transenden

1) *Strenght and confort* (kekuatan dan kenyamanan)

Individu merasa menemukan sebuah kekuatan dan kenyamanan dalam mereka menjalani kehidupan sehari-harinya.

2) *Peace* (Kedamaian)

Individu merasa mendapatkan/menemukan sebuah kedamaian sekalipun individu dalam keadaan tertekan, yaitu kedamaian batin yang di dapatkan oleh individu tersebut.

3) *Thanksfulnes, Appreciation*

Rasa syukur atas apa yang telah individu dapatkan dalam kehidupan sehari-hari baik itu dalam hubungannya dengan Tuhan lewat peribadah kepada Tuhan.

c. Sebab-sebab seseorang dapat terhambat secara spiritual

Seseorang bisa saja terhambat secara spiritual dikarenakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi terhambatnya seseorang secara spiritual, meliputi :

- 1) Orang tersebut tidak sama sekali mengembangkan beberapa bagian dari diri nya sendiri.
- 2) Orang tersebut telah mengembangkan beberapa bagian namun tidak secara proporsional atau dengan cara negatif atau destrutif,
- 3) Adanya pertentangan atau buruknya hubungan antara bagian-bagian. Kondisi psikologis ini dirumuskan sebagai bentuk keterasingan, keterputusan diri, baik dengan diri sendiri maupun orang lain di sekelilingnya bahkan dari Tuhannya.

Pada akhirnya manusia sebenarnya membutuhkan spirtualitas sebagai bagian dalam hidupnya pada proses penemuan arti dan

tujuan hidup. Menurut Carson, kebutuhan manusia akan spiritualitas didasar pada:

- 1) Kebutuhan untuk mempertahankan atau mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama serta kebutuhan untuk mendapatkan maaf atau pengampunan, mencintai, menjalin hubungan, penuh rasa percaya dengan Tuhan
- 2) Kebutuhan mencari arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta rasa ketertarikan
- 3) Kebutuhan untuk memberikan dan mendapatkan maaf.

2.1.3 Dimensi Spiritualitas

Berdasarkan studi literatur Elkins dkk (1988) dalam (Wahyuningsih, 2015) mengungkapkan dimensi spiritualitas adalah sebagai berikut :

1. Dimensi transenden

Orang spiritual memiliki kepercayaan/*belief* berdasarkan eksperensial bahwa ada dimensi transenden dalam hidup. Kepercayaan/*belief* disini dapat berupa perspektif tradisional/agama mengenai Tuhan sampai perspektif psikologis bahwa dimensi transenden adalah eksistensi alamiah dari kesadaran diri dari wilayah ketidaksadaran atau *greater self*. Orang spiritual memiliki pengalaman transenden atau dalam istilah Maslow "*peak*

experience”. Individu melihat apa yang dilihat tidak hanya apa yang terlihat secara kasat mata, tetapi juga dunia yang tidak dapat terlihat.

2. Dimensi Makna dan Tujuan hidup.

Orang spiritual akan memiliki makna hidup dan tujuan hidup yang timbul dari keyakinan bahwa hidup itu penuh makna dan orang akan memiliki eksistensi jika memiliki tujuan hidup. Secara aktual, makna dan tujuan hidup setiap orang berbeda-beda atau bervariasi, tetapi secara umum mereka mampu mengisi “*exixtential vacuum*” dengan *authentic sense* bahwa hidup itu penuh makna dan tujuan.

3. Dimensi Misi Hidup.

Orang spiritual merasa bahwa dirinya harus bertanggung jawab terhadap hidup. Orang spiritual termotivasi oleh *metamotivated* dan memahami bahwa kehidupan pada diri individu hilang dan individu harus ditemukan.

4. Dimensi Kesucian Hidup.

Orang spiritual percaya bahwa hidup diinfus oleh kesucian dan sering mengalami perasaan khidmad, takzim, dan kagum meskipun dalam *setting nonreligious*. Dia tidak melakukan dikotomi dalam hidup (suci dan sekuler; akhirat dan duniawi), tetapi percaya bahwa seluruh kehidupannya adalah akhirat dan bahwa kesucian adalah sebuah keharusan. Orang spiritual dapat *sacralize* atau *religionize* dalam seluruh kehidupannya.

5. Dimensi Kepuasan Spiritual.

Orang spiritual dapat mengapresiasi *material good* seperti uang dan kedudukan, tetapi tidak melihat kepuasan tertinggi terletak pada uang atau jabatan dan tidak menggunakan uang dan jabatan untuk menggantikan kebutuhan spiritual. Orang spiritual tidak akan menemukan kepuasan dalam materi tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual.

6. Dimensi Altruisme.

Orang spiritual memahami bahwa semua orang bersaudara dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. Dia memiliki perasaan/*sense* kuat mengenai keadilan sosial dan komitmen terhadap cinta dan perilaku altruistik.

7. Dimensi Idealisme.

Orang spiritual adalah orang yang visioner, memiliki komitmen untuk membuat dunia menjadi lebih baik lagi. Mereka berkomitmen pada idealisme yang tinggi dan mengaktualisasikan potensinya untuk seluruh aspek kehidupan.

8. Dimensi Kesadaran Akan Adanya Penderitaan

Orang spiritual benar-benar menyadari adanya penderitaan dan kematian. Kesadaran ini membuat dirinya serius terhadap kehidupan karena penderitaan dianggap sebagai ujian. Meskipun demikian, kesadaran ini meningkatkan kegembiraan, apresiasi dan penilaian individu terhadap hidup.

9. Hasil dari spiritualitas

Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang akan mewarnai kehidupannya. Spiritualitas yang benar akan berdampak pada hubungan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan dan apapun yang menurut individu akan membawa pada *Ultimate*.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Spiritual

Menurut Taylor et al., (1997) dan Craven & Hirnle (1996) dalam Hamid (199), faktor penting yang dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang, yaitu:

1. Tahap perkembangan

Usia perkembangan dapat menentukan proses pemenuhan kebutuhan spiritual, karena setiap tahap perkembangan memiliki cara meyakini kepercayaan terhadap Tuhan.

2. Keluarga

Keluarga memiliki peran yang penting dalam memenuhi kebutuhan spiritual, karena keluarga memiliki ikatan emosional yang kuat dan selalu berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari (Hidayat, 2009). Pengalaman pertama anak dalam mempersepsikan kehidupan di dunia, umumnya berasal dari pengalaman mereka dalam berinteraksi satu sama lain.

3. Latar belakang etnik dan budaya

Sikap, keyakinan, dan nilai dipengaruhi oleh latar belakang etnik dan sosial budaya. Pada umumnya seseorang akan mengikuti tradisi agama dan spiritual keluarga.

4. Pengalaman hidup sebelumnya

Pengalaman hidup yang dimiliki baik positif maupun pengalaman negatif dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang. Pengalaman hidup yang menyenangkan sekalipun, seperti, pernikahan, pelantikan kelulusan, kenaikan pangkat atau jabatan dapat menimbulkan perasaan bersyukur kepada Tuhan. Namun, ada juga yang merasa tidak mensyukurinya. Peristiwa dalam kehidupan sering dianggap sebagai suatu cobaan yang diberikan Tuhan kepada manusia untuk menguji kekuatan imannya.

5. Krisis dan perubahan

Krisis dan perubahan dapat menguatkan kedalaman spiritual seseorang (Toth, 1992) dan Creven & Hirnle (1996). Krisis sering dihadapi ketika seseorang menghadapi penyakit, penderitaan, proses penuaan, kehilangan dan bahkan kematian.

6. Terpisah dari ikatan spiritual

Individu yang sakit terutam bersifat akut seringkali membuat merasa terisolasi dan kehilangan kebebasan pribadi dan sistem dukungan sosial (*social support system*). Terpisahnya klien dari ikatan spiritual berisiko terjadinya perubahan fungsi spiritualitasnya.

2.1.5 Dampak Pengalaman Spiritual Sehari-hari

Pengalaman spiritual sehari-hari dapat mengidentifikasi cara-cara di mana aspek-aspek kehidupan dapat mempengaruhi emosi, kognisi, perilaku, kesehatan, dan komponen tertentu dari kesejahteraan (Underwood, 2002).

Pengalaman spiritual memiliki hubungan yang positif terhadap kelekatan aman pada Tuhan. Sebaliknya ada hubungan negatif antara pengalaman spiritual sehari-hari dengan kecemasan pada Tuhan. Perasaan kelekatan aman pada Tuhan ini membawa pada perasaan yang positif. Perasaan yang positif ini akan membawa seseorang pada kebahagiaan dimana hal ini merupakan salah satu dari manifestasi kesehatan mental. Begitu pula sebaliknya, orang yang memiliki pengalaman spiritual sehari-hari rendah, akan memiliki kecemasan pada Tuhannya dan hal ini akan membawa pada kesehatan mental yang negatif (Underwood, 2002).

Menurut Underwood (2002), persepsi individu terhadap dukungan sosial juga memberi identifikasi terhadap pengalaman spiritualitas sehari-hari, dimana dapat meningkatkan pengalaman untuk berelasi dengan orang lain yang kemudian menciptakan ikatan yang lebih kuat dan suportif dengan orang disekitarnya.

Pengalaman spiritualitas juga memiliki kualitas hidup yang positif. Sebagai contoh penyandang disabilitas atau pada individu yang

mengalami sakit kronis, akan mengalami perasaan sukacita dan kenyamanan pada pengalaman hidupnya sehari-hari.

2.1.6 Indikator Tingkat Spiritual

Indikator spiritual menurut Burkhardt, (1993) dalam Nilamastuti (2016) meliputi :

1. Hubungan dengan diri sendiri

Hubungan diri sendiri merupakan kekuatan yang timbul dari diri seseorang untuk membantu menyadari makna dan tujuan hidup, seperti meninjau pengalaman hidup sebagai pengalaman positif, kepuasan hidup, optimis terhadap masa depan, dan tujuan hidup yang jelas.

2. Hubungan dengan orang lain

Hubungan dengan orang lain terdapat hubungan harmonis dan tidak harmonis. Keadaan harmonis sendiri meliputi pembagian waktu, pengetahuan dan sumber, mengasuh anak, mengasuh orang tua dan mengasuh orang-orang yang sakit, serta meyakini kehidupan dan kematian. Sedangkan kondisi yang tidak harmonis yaitu konflik dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain lahir dari kebutuhan akan keadilan dan kebaikan, menghargai kelemahan dan kepekaan orang lain, rasa takut akan kesepian, keinginan dihargai dan diperhatikan, dan lain sebagainya. Dengan demikian apabila seseorang mengalami kekurangan ataupun mengalami stres, maka orang lain dapat memberi bantuan psikologis dan sosial.

3. Hubungan dengan alam

Harmoni merupakan gambaran hubungan seseorang dengan alam yang meliputi pengetahuan tentang tanaman, pohon, margasatwa, iklim dan berkomunikasi dengan alam serta melindungi alam tersebut.

4. Hubungan dengan Tuhan

Hubungan dengan Tuhan meliputi agama dan luar agama. Keadaan ini menyangkut sembahyang dan berdoa, keikutsertaan dalam kegiatan ibadah, perlengkapan keagamaan, serta bersatu dengan alam. Disimpulkan bahwa ketika seseorang telah terpenuhi kebutuhan spiritualnya, apabila sudah mampu merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan keberadaannya di dunia atau pada kehidupan, mengembangkan arti suatu penderitaan serta meyakini hikmah dari satu kejadian atau penderitaan, menjalin hubungan yang positif maupun dinamis, membina integritas personal dan merasa diri sendiri berharga, merasakan kehidupan yang terarah dan melakukan hubungan antar manusia yang positif.

2.1.7 Pengukuran pengalaman spiritual sehari-hari

Didalam (Harnafi, Pontoh, & Novitasari, 2022) Alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat spiritual pada individu adalah *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES), untuk mengukur pengalaman spiritual yang biasa dilakukan setiap hari. DSES terdiri dari 15 item, termasuk konstruksi seperti rasa takut, rasa syukur, pengampunan, rasa

persatuan dengan transenden, cinta kasih, dan keinginan untuk kedekatan dengan Tuhan. Prosedur ini adalah untuk menghasilkan model dua faktor: Faktor 1 ditetapkan sebagai hubungan vertikal (Tuhan atau Transenden), yang terdiri dari 12 item (misalnya, Pertemuan pada agama atau spiritualitas). Faktor 2 dicirikan sebagai hubungan horizontal (manusia atau orang lain), yang terdiri dari 3 item (misalnya, Saya merasa peduli tanpa pamrih pada orang lain). Skala diukur pada 6 jenis skala Likert: 6 = berkali-kali sehari, 5 = setiap hari, 4 = hampir setiap hari, 3 = beberapa hari, 2 = sekali-sekali, dan 1 = tidak pernah atau hampir tidak pernah. Hasil penilaian: Rendah = 15-39, Sedang = 40-64, Tinggi = 65-90 (Underwood, 2006).

Tabel 2.1 Aspek spiritualitas

Aspek spiritualitas	Item	Total
Hubungan	1, 2,	2
Aktivitas Transeden/Spiritual	3	1
Rasa nyaman dan kekuatan	4, 5	2
Kedamaian	6	1
Merasakan pertolongan	7	1
Merasakan bimbingan	8	1
Mempersiapkan dan merasakan kasih sayang Tuhan	9, 10	2
Kekaguman	11	1
Apresiasi dan rasa berterimakasih	12	1
Kepedulian terhadap sesama	13, 14	2
Merasa bersatu dan dekat dengan Tuhan	15, 16	2

Instrumen Daily Spiritual Experience Scale (DSES)

1. Kehadiran Tuhan yang menggambarkan bahwa setiap individu tidak hidup sendiri.
2. Hubungan antar sesama yang menjelaskan bahwa setiap individu akan berhubungan dengan semua makhluk di dunia.
3. Kegembiraan ketika beribadah yaitu setiap individu akan merasa gembira dan hilang rasa kekhawatiran setelah beribadah kepada Tuhan.
4. Kekuatan agama dan spiritual yaitu sumber kekuatan individu untuk dapat menghadapi masalah yang dialaminya.
5. Kenyamanan agama dan spiritualitas yaitu keadaan dimana individu merasa aman dan nyaman serta terbebas dari bahaya atau situasi yang mengancam.
6. Kedamaian batin yaitu kedamaian dan kerukunan.
7. Bantuan Tuhan yaitu meminta pertolongan kepada Tuhan dalam setiap kegiatan sehari-hari.
8. Bimbingan Tuhan yaitu dimana individu merasa diarahkan oleh Tuhan dalam setiap kegiatannya.
9. Rasa cinta Tuhan secara langsung yaitu dimana individu merasakan cinta dari Tuhan secara nyata tanpa perantara.
10. Rasa cinta Tuhan melalui orang lain yaitu dimana individu merasakan cinta dari Tuhan lewat orang lain.
11. Kekaguman ciptaan Tuhan yaitu dimana individu memiliki rasa kagum terhadap ciptaan Tuhan.

12. Rasa syukur yaitu dimana individu bersyukur atas segala yang diberikan Tuhan.
13. Rasa peduli yaitu dimana individu memiliki rasa peduli terhadap sesama.
14. Menerima orang lain yaitu dimana individu dapat menerima dan memiliki belas kasihan terhadap orang lain meskipun orang itu berbuat kesalahan.
15. Rasa ingin lebih dekat dengan Tuhan yaitu dimana individu ingin selalu dekat dengan Tuhan.
16. Seberapa dekat dengan Tuhan yaitu pengukuran seberapa dekatnya individu dengan Tuhan.

Tabel 2.2 Indikator Penilaian DSES

	Tingkat	Total
★	Rendah	15 – 39
	Sedang	40 – 64
	Tinggi	65 – 90

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Pengertian stres dari beberapa ahli sebagai berikut :

1. Menurut Potter & Perry (2005), stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik, yang mengharuskan seorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan.

2. Baum, Gatchel, and Krantz (1997), mendefinisikan stres sebagai suatu proses yang terjadi karena keadaan yang mengancam atau menantang yang menyebabkan individu berespon terhadap tantangan tersebut. Secara mendasar stres mengandung dua faktor, yaitu tekanan (pressure) yang dirasakan manusia mempunyai implikasi aversive (perubahan emosi), dan implikasi proses yang merupakan kegiatan transaksi antara individu dan lingkungan sebagai upaya menanggapi stimulasi dengan penyesuaian diri.
3. Lazarus dan Folkman (1985), menyatakan bahwa stres adalah sebuah bagian hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.
4. Hans Selye (1950), Glanz (2008), menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan, yang terangkum dalam tiga tahap Sindrom Adaptasi Umum yang terdiri dari reaksi alarm, ketahanan, dan kelelahan.
5. Menurut Azizah et al (2016) Stres adalah reaksi individu terhadap situasi yang menimbulkan tekanan/ancaman, reaksi non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan kebutuhan, dan adanya stresor yang mengganggu keseimbangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres ialah suatu reaksi/respon yang dialami tubuh terhadap suatu tekanan atau ancaman

yang menimbulkan tuntutan fisik maupun psikis serta menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan.

2.2.2 Pandangan Stres

Sering kali stres didefinisikan dengan hanya melihat dari stimulus atau respons yang dialami seseorang menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam (Sunarsih Rahayu, 2016).

Beberapa pandangan tentang stres diantaranya :

1. Pandangan Stres Sebagai Stimulus

Pandangan ini menyatakan stres sebagai suatu stimulus yang menuntut, dimana semakin tinggi besar tekanan yang dialami seseorang, maka semakin besar pula stres yang dialami.

2. Pandangan Stres Sebagai Respons

Mengidentifikasi stres sebagai respons individu terhadap stresor yang diterima, di mana ini sebagai akibat respons fisiologi dan emosional atau juga sebagai respons yang nonspesifik tubuh terhadap tuntutan lingkungan yang ada.

3. Pandangan Stres Sebagai Transaksional

Pandangan ini merupakan suatu interaksi antara orang dengan lingkungan dengan meninjau dari kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan terbentuknya sebuah coping.

2.2.3 Penyebab dan Sumber Stres

Menurut Alimul (2008) dalam (Sunarsih Rahayu, 2016) ditinjau dari penyebab, maka stres dibagi menjadi tujuh macam, di antaranya :

1. Stres fisik : stres yang disebabkan karena keadaan fisik, seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.
2. Stres kimiawi : stres ini disebabkan karena zat kimiawi, seperti obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.
3. Stres mikrobiologik : stres ini disebabkan karena kuman, seperti adanya virus, bakteri atau parasit.
4. Stres fisiologik : stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.
5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan : stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan, seperti pada pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.
6. Stres psikis atau emosional : stres yang disebabkan karena gangguan stimulus psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.

Sumber-sumber stres berasal dari:

1. Sumber stres di dalam diri;
2. Sumber stres di dalam keluarga;
3. Sumber stres di dalam masyarakat dan lingkungan.

2.2.4 Tanda dan gejala stres

Gejala stres menurut Gilizek (2005) dalam (Imelsa, Roswendi, Wisnusakti, & Ayu, 2020) melibatkan 3 kategori, yaitu :

a. Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu sakit kepala, sulit menelan, sariawan, sakit leher, nyeri otot, rasa lemah, diare, sakit perut, jantung berdebar-debar.

b. Gejala emosi

Gejala emosi antara lain depresi, panik, khawatir, sering menangis, amarah, mimpi buruk, berperilaku impulsif, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, sikap agresif yang tidak normal.

c. Gejala perilaku

Sedangkan yang termasuk dalam kategori perilaku adalah dahai berkerut, gelak tawa gelisah bernada tinggi, menggigit kuku, kelambanan kronis, berjalan mondar-mandir, merokok secara berlebihan, perilaku sosial yang berubah secara tiba-tiba.

2.2.5 Tingkat Stres

Di dalam Sunarsih Rahayu (2016) tingkat stres yaitu hasil penilaian stres yang dialami individu. Setiap individu mempunyai

persepsi dan respons yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme koping (Purwati, 2012). Tingkat stres terdiri atas lima bagian antara lain :

1. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan dan biasanya pada stres normal individu tidak dianggap mengalami stres. Seperti ketika menghadapi situasi kelelahan setelah bekerja, takut tidak lulus dalam ujian, merasakan detak jantung lebih keras setelah beraktifitas (Crowford and Henry dalam Purwati, 2012).

2. Stres ringan

Stres ringan merupakan stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan, dll dan biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis (Potter and Perry, 2005)

3. Stres sedang

Stres sedang merupakan stresor yang dihadapi seseorang yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya perselisihan dengan rekan kerja yang tidak terselesaikan, anak yang

sakit, maupun ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama (Potter and Perry, 2005).

4. Stres berat

Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi terhadap kesehatan seseorang, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan ekonomi yang berkepanjangan, maupun penyakit fisik jangka panjang (Potter and Perry, 2005).

5. Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres yang sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan pasrah. Seseorang dalam keadaan stress berat biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Purwati, 2012).

2.2.6 Efek Stres

Menurut (Hawari, 1999) dalam (Azizah et al., 2016) Berdasarkan efeknya, stres dibedakan menjadi dua, yaitu :

- 1) *Eustres* atau hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

2) *Distres* yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskuler dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian.

Dampak negatif stres antara lain : 1. Sikap Agresif, frustrasi, gugup, kejenuhan, bosan, dan kesepian. 2. Alkohol, merokok, makan berlebihan, penyimpangan seks. 3. Daya pikir lemah, tidak mampu membuat keputusan, tidak konsentrasi. 4. Peningkatan tekanan darah, denyut jantung dan gula darah (Depkes, 2009).

2.2.7 Indikator stres

Taylor (1991) dalam Videbeck (2008), Menyatakan bahwa stres dapat dihasilkan berbagai respon. berbagai penelitian telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek sebagai berikut: (Nasir, 2011)

1. Respon fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
2. Respon kognitif. Biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.

3. Respon emosi. Reaksi psikologis biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
4. Respon tingkah laku (perilaku). Dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan dan *Flight* yaitu menghindari situasi menekan. pada remaja tampak dari perilaku menyimpang seperti mabuk, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.

2.2.8 Faktor Presipitasi Stres

Faktor yang dianggap sebagai pemicu timbulnya stres disebut sebagai faktor presipitasi antara lain sebagai berikut : (Nasir, 2011)

1. Faktor Fisik dan Biologis

- 1) Genetika. Banyak ahli beranggapan masa kehamilan mempunyai kemungkinan kerentanan stres pada anak yang dilahirkan. kondisi tersebut berupa ibu hamil yang perokok, *alcoholic* dan penggunaan obat-obatan yang dilarang pada masa kehamilan (aspirin dan jenis obat analgesik).
- 2) *Case history*. Riwayat penyakit di masa lalu yang mempunyai efek psikologis di masa depan, dapat berupa penyakit di masa kecil seperti demam tinggi yang mempengaruhi kerusakan gendang telinga, kecelakaan yang mengakibatkan bagian tubuh (cacat), patah tulang dan sebagainya.

- 3) Pengalaman hidup. Mencakup *case history* dan pengalaman pengalaman hidup yang mempengaruhi perasaan independen yang menyangkut kematangan organ-organ seksual pada masa remaja.
- 4) Tidur. Istirahat yang cukup akan memberikan energi pada kegiatan yang sedang dilakukannya. kebutuhan tidur akan mempengaruhi konsentrasi, semangat, dan gairah terhadap pekerjaan yang dilakoninya. Penderita insomnia mempunyai kerentanan terhadap stres yang lebih berat.
- 5) Diet. Diet yang berlebihan dapat mengakibatkan stres berat. pelaku diet penderita obesitas yang melakukan diet kita berlebihan mempunyai risiko kematian yang tinggi, diet secara berlebihan memungkinkan munculnya sindrom anoreksia.
- 6) Postur tubuh. Dalam beberapa kasus postur tubuh dapat berperan sebagai stresor misalnya individu yang ingin menjadi polisi atau tentara, batasan tinggi badan dapat menjadi kendala bila tidak mencapai taraf yang ditentukan. individu yang memiliki kelainan bentuk tubuh, cacat bawaan, dan penggunaan steroid juga dapat memicu munculnya stres pada individu.
- 7) Penyakit. Beberapa penyakit dapat menjadi stresor pada individu berupa: tuberkulosis (TBC), kanker dan berbagai penyakit lainnya. Penyakit anemia dapat menimbulkan individu cepat

merasa lelah sehingga dapat menimbulkan rasa stres karena individu kurang dapat bekerja secara maksimal.

- 8) Gender. Walker (2002) & Golf.A.M. (2011) menyatakan bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki untuk semua tipe stresor otak perempuan memiliki kewaspadaan negatif terhadap konflik dan stres pada perempuan konflik memicu hormon negatif, sehingga memunculkan stres, sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif (Brizendine, 2007); Nasrani, 2015).

2. Faktor Psikologis

- 1) Resepsi. Semakin dewasa usia biasanya akan semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dari dirinya. semakin menunjukkan kematangan jiwa, mampu berpikir rasional, mampu mengendalikan emosi, semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya. Kadar stres suatu peristiwa sangat bergantung pada bagaimana individu bereaksi terhadap stres tersebut dan persepsi terhadap stres yang muncul. kadar stres dapat bergantung pada ada:

- a. Kontrol terhadap stres
- b. Stres yang dapat diprediksi kemampuan melawan batas
- c. Emosi
- d. Situasi psikologi

e. Pengalaman hidup

3. Faktor Lingkungan

1) Lingkungan fisik. Kondisi atau kejadian yang berhubungan dengan keadaan sekeliling individu dapat memicu terjadinya stres. Hal ini dapat berupa bencana alam kondisi cuaca terlalu panas/dingin, kondisi lingkungan padat, lingkungan kerja yang kotor, kemacetan dan sebagainya.

a. Lingkungan biotik. Gangguan yang berasal dari makhluk mikroskopik berupa virus dan bakteri.

b. Lingkungan sosial. Hubungan yang buruk dengan orang tua, Bos, atau rekan kerja adalah hal-hal yang berhubungan dengan orang lain, yang apabila tidak berjalan dengan baik akan menjadi stresor bagi individu jika tidak dapat memperbaiki hubungannya.

2.2.9 Macam-macam Terapi Stres

Menurut (Imelsa, Roswendi, Wisnusakti, & Ayu, 2020) untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat, maka dapat dilakukan dengan macam-macam terapi stres sebagai berikut :

a. Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka adalah pengobatan untuk stres, cemas dan depresi dengan memakai obat-obatan (farmaka) yang berhasiat

memulihkan fungsi gangguan neuro-transmitter (sinyal penghantar saraf) disusun saraf pusat otak (*limbic system*) (Yosep, 2013).

b. Terapi Somatik

Terapi somatik digunakan untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatic (fisik) itu dapat di berikan obat-obatan yang ditujukan pada organ tubuh yang bersangkutan.

c. Psikoterapi

Psikoterapi ini banyak macam ragamnya tergantung dari kebutuhan baik individual maupun keluarga, misalnya :

1) Psikoterapi suportif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memberikan minat, semangat dan dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri (*self confidence*).

2) Psikoterapi re-edukatif

Dengan terapi ini dimaksudkan memberikan pendidikan ulang dan koreksi apabila dinilai bahwa ketidakmampuan mengatasi stres, kecemasan dan depresi nya itu dikarenakan faktor psiko-edukatif masa lalu dikala yang bersangkutan dalam periode anak dan remaja.

3) Psikoterapi re-konstruktif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki kembali (re-konstruksi) kepribadian yang telah mengalami guncangan

akibat stresor psikososial yang tidak dapat mampu diatasi oleh pasien yang bersangkutan.

4) Psikoterapi kognitif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memulihkan fungsi kognitif pasien, yaitu kemampuan untuk berfikir secara rasional, konsentrasi dan daya ingat.

5) Psikoterapi psiko-dinamik

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk menganalisa dan menguraikan proses dinamika kejiwaan yang dapat menjelaskan mengapa seseorang itu tidak mampu menghadapi stresor psikososial sehingga ia jatuh sakit (stres, cemas dan depresi).

6) Psikoterapi perilaku

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memulihkan gangguan perilaku yang mal-adaptif (ketidakmampuan beradaptasi) akibat stresor psikososial yang dideritanya.

7) Psikoterapi keluarga

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki hubungan kekeluargaan, agar faktor keluarga ini tidak lagi menjadi faktor penyebab dan faktor keluarga dapat dijadikan sebagai faktor pendukung bagi pemulihan pasien yang bersangkutan.

8) Terapi psikoreligius

Berdoa dan berdzikir sangat menolong bagi pasien jantung. Terhadap efek doa dan dzikir tersebut sesungguhnya sangat

nyata bagi pasien jantung yang sangat sedang mengalami perawatan di ruang intensif.

9) Terapi psikososial

Yang dimaksud dengan terapi psikososial adalah untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi agar yang bersangkutan dapat kembali berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, disekolah/kampus, di tempat kerja, maupun di lingkungan pergaulan sosialnya.

2.2.10 Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penelitian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkat stres dapat diukur menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). *Depression Anxiety Stress Scale* oleh Lovibond merupakan seperangkat yang terdapat tiga skala keadaan diri untuk di rancang untuk mengukur emosi negatif yang terdiri dari depresi, kecemasan dan stres ada 42 butir/item penilaian yang digunakan.

Tabel 2.3 Instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42)

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Tabel 2.4 Kisi-kisi kuesioner DASS 42

Variabel yang diukur	Nomor soal dalam kuesioner
Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.
Kecemasan	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
Stres	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Kuesioner pengukuran menggunakan skala yang berbentuk ordinal. Setiap pertanyaan/pernyataan ada 4 skor yaitu 0, 1, 2, dan 3. Keterangan: 0 : Tidak ada atau tidak pernah, 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang, 2 : Sering, 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat. Tabel 2.2.2, menggambarkan skor pengukuran DASS 42. Setelah didapatkan hasil pengukuran (nilai skor total tiap variabel), selanjutnya masing-masing variabel (stres, cemas, dan depresi) akan dikategorikan ke dalam beberapa kategori yaitu kategori normal, ringan, menengah, parah dan sangat parah. Kategori penilaian kuesioner DASS 42 dapat dilihat pada Tabel 2.2.3.

Tabel 2.5 Kategori kuesioner DASS 42

Kategori kuesioner DASS 42	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Berat	21 -27	15 – 19	26 – 33
Sangat Berat	> 28	> 20	> 34

2.3 Mahasiswa yang mengerjakan skripsi

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademik, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa berasal dari dua kosakata yang berbeda yaitu "Maha" untuk mewakili tingkat tertinggi dari seorang Siswa dan "Siswa" yang berarti peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu.

Mahasiswa adalah sebuah kebanggaan apalagi bagi mereka yang "idealis" karena beranggapan bahwa mahasiswa adalah roda penggerak yang kuat. Mahasiswa adalah pejuang dan kumpulan orang yang memperjuangkan tuntutan rakyat, ini berlaku bagi mereka yang turut terlibat saat aksi Mei 1998 atau mereka yang merasa senang akan kejadian itu karena merasa terwakili ingin segera mengakhiri Rezim yang berkuasa (Rizki, 2018).

2.3.2 Pengertian Skripsi

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana di perguruan tinggi. Artinya skripsi adalah sebuah kewajiban dan sekaligus syarat bagi mahasiswa yang bersangkutan untuk bisa dinyatakan lulus dari jenjang Sarjana. Skripsi kemudian ditulis berdasarkan konsentrasi keilmuan yang diambil oleh mahasiswa tersebut. Sebagaimana karya ilmiah pada umumnya skripsi memiliki aturan serta format penulisan sehingga sistematis dan juga jelas. Skripsi kemudian memiliki sejumlah karakteristik khas bahwa skripsi termasuk ke dalam jenis karya tulis ilmiah sehingga memerlukan metode ilmiah dalam penelitiannya. Hasil penelitian kemudian dikaji berdasarkan fenomena yang terjadi di tengah masyarakat dan juga relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Dalam dunia pendidikan, penyusunan skripsi bertujuan untuk mengeksplorasi masalah dan mencari pemecahannya di bidang pendidikan. Sedangkan dalam dunia penelitian, karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi ditujukan untuk memecahkan masalah keilmuan yang sesuai dengan program studi yang diambil oleh mahasiswa. Ditulis dalam bahasa Indonesia yang baik dan benar.

2.3.3 Kendala dalam Menyusun Skripsi

Menurut Kinansih (2011) dalam (Ulum, 2018) dalam menyusun skripsi biasanya mahasiswa mempunyai berbagai kendala yang dihadapi, baik diawal maupun diakhir seperti pencarian judul,

pencarian buku, jurnal-jurnal, kesulitan metode penelitian, adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan.

Kendala yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi, diantaranya adalah banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada suatu penelitian. Kegagalan dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literature dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Hasil penelitian Mujiyah dkk menyebutkan beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa penyusun skripsi, yaitu motivasi rendah, takut bertemu dosen, sulit mencari buku literatur, sulit menentukan judul, kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian, dan kesulitan menganalisis data. Dari pemaparan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kendala yang sering ditemui mahasiswa dalam menyusun skripsi ialah:

a. Menentukan judul penelitian

Mencari judul bukan perkara yang mudah dalam menyusun sebuah skripsi. Tidak cukup satu atau dua kali untuk mendapatkan judul yang tepat untuk melengkapi skripsi atas penelitian yang dilakukan.

Judul harus sinkron dengan latar belakang, teori yang yang digunakan, metode penelitian, dan subyek penelitian.

b. Mencari buku literature

Buku literature memang sangat penting untuk penelitian, namun memang belum tentu semua buku yang kita cari selalu tersedia di perpustakaan kampus, tak jarang mau tidak mau kita harus aktif mencari buku diluar kampus guna menunjang penelitian yang akan kita laksanakan.

c. Kemampuan akademis

Setiap mahasiswa memiliki kemampuan akademis masing-masing tentunya juga berbeda-beda tingkatnya. Bagi mahasiswa beruntung yang memiliki tingkat akademis tinggi tentu itu menjadi modal ia dalam melancarkan tugasnya, sedangkan yang memiliki kemampuan yang sedang-sedang saja tentu merasakan kendala dalam melaksanakan tugasnya.

d. Menganalisis data

Menganalisis data dari suatu penelitian tidaklah mudah, sedangkan kemampuan setiap mahasiswa berbeda-beda. Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan sedikit rendah, hal ini akan menjadi tekanan untuk mereka.

2.4 Jurnal yang Relevan

Tabel 2.6 Jurnal Penelitian Terkait

Judul	Penulis	Tahun	Metode penelitian	Hasil
Hubungan antara Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten	Garry Vebrian, Devi Emiralda, Lastri Mei Winarni	2021	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional dimana pengukuran variabel independen dan variabel dependen di ukur dalam satu waktu. 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 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 ($p\text{-value}=0,044<0,05$). Sebagian besar responden memiliki karakteristik spiritualitas tinggi dengan tingkat stres rendah.
Hubungan Pengalaman Spiritual Dengan	Ferika Hermi Susanti, Suwarno	2018	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan metode	Berdasarkan penelitian diperoleh data mengenai pengalaman spiritual

Judul	Penulis	Tahun	Metode penelitian	Hasil
Tingkat Depresi Pada Lansia Di Pstw Unit Abiyoso Pakem Sleman			deskriptif korelasi. Sedangkan rancangan penelitian menggunakan pendekatan retrospektif dengan metode pendekatan causal correlation Research (Non case Control). Uji statistik dengan menggunakan Gamma. Sampel pada penelitian ini sebanyak 59 lansia. Teknik sampling yang digunakan Stratified random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner The Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dan Geriatric Depression Scale (GDS).	rendah 5 (8,5%), pengalaman spiritual sedang 17 (28,8%), pengalaman spiritual tinggi 37 (62,7%). Tingkat depresi ringan 19 (32,2%), tingkat depresi sedang 27 (45,8%) dan tingkat depresi berat 13 (22,0%). Terdapat keeratan hubungan pengalaman spiritual dengan tingkat depresi dengan nilai p sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$.
Daily Spiritual Experience dan Kesejahteraan Psikologis pada Istri yang Kehilangan Pasangan karena Meninggal Dunia	Annisa Parila Endah,. Puspita Sari Wardah, Roudhotina	2018	Penelitian ini menggunakan studi korelasional untuk mengukur hubungan antara daily spiritual experience dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup akibat meninggal dunia. Subjek dalam penelitian ini adalah istri yang kehilangan pasangan hidup (suami) karena meninggal dunia, dan berada dalam rentang usia 45 tahun hingga 55 tahun. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang	Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,01$) dan nilai $r = 0,389$ yang artinya terdapat hubungan positif antara daily spiritual experience dan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan karena meninggal dunia.

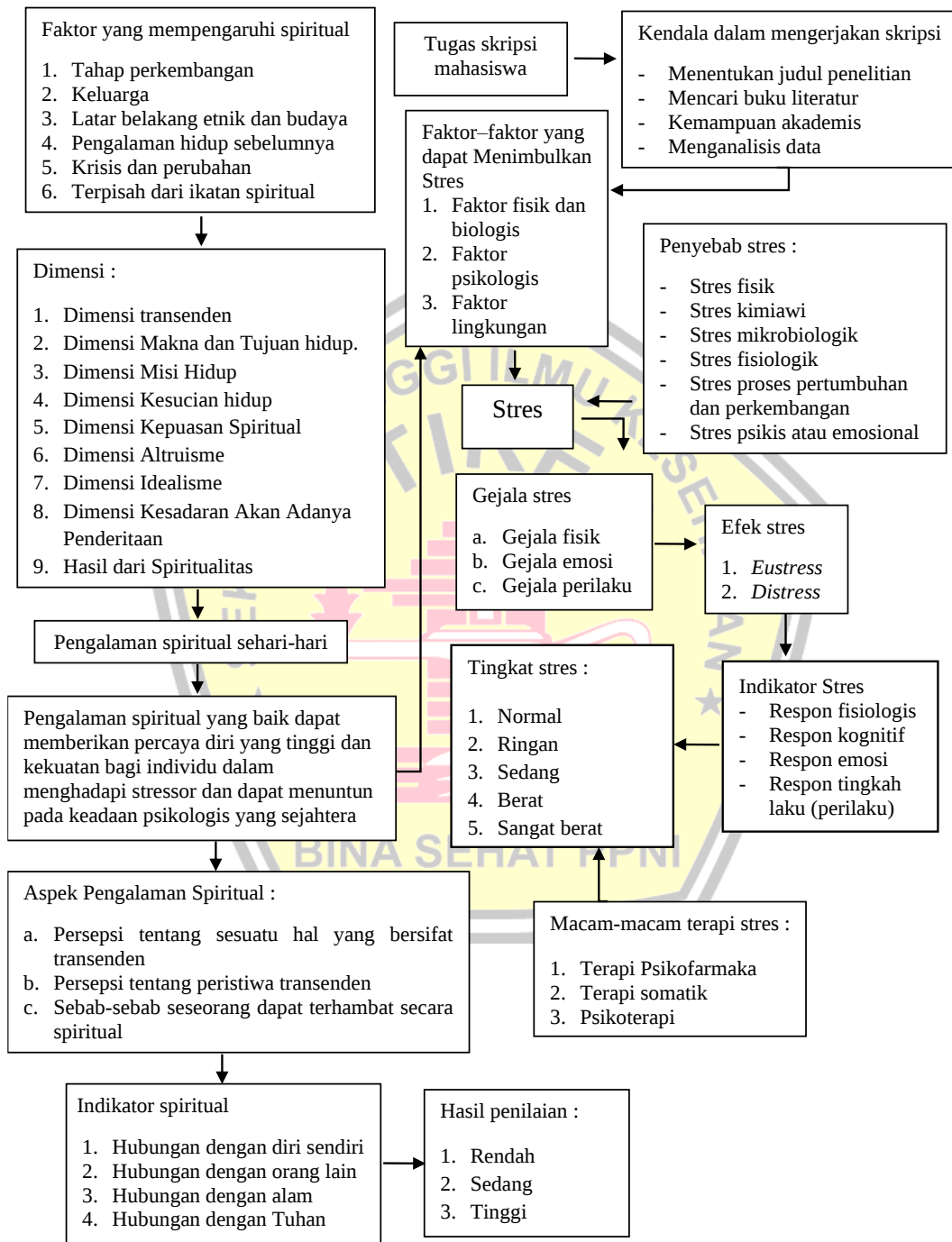
Judul	Penulis	Tahun	Metode penelitian	Hasil
			mengadaptasi dari psychological well being scales (PWBS) oleh Ryff (1995). Skala kesejahteraan psikologis terdiri atas 18 item, 10 pernyataan favorable dan 8 pernyataan unfavorable. Sementara itu, skala daily spiritual experience mengadaptasi daily spiritual experience scales (DSES) dari Underwood dan Teresi (2002). Skala daily spiritual experience terdiri atas 16 pernyataan favorable.	
Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar	Rahmat Aziz	2011	Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek penelitian diambil dari guru agama di tiga kabupaten yaitu kabupaten Trenggalek, Tulung Agung dan Pacitan sejumlah 247 orang. Pengambilan data dilakukan dengan daily spiritual experience scale dan approach to happiness questionnaire. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis product moment	Hasil analisis tentang hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan menunjukkan nilai $r=0,373$ dengan koefisien determinan sebesar 0,139. Hal ini berarti bahwa pengalaman spiritual mampu menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya tingkat kebahagiaan seseorang sebesar 14%.
Hubungan antara Hardiness dan Daily Spiritual Experience dengan	Salwa Shabrina & Nurul Hartini	2021	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan survei	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan hardiness dan daily spiritual experience secara simultan dengan kesejahteraan

Judul	Penulis	Tahun	Metode penelitian	Hasil
Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa			online. Jumlah partisipan 457 mahasiswa aktif Universitas Airlangga yang diperoleh melalui metode accidental sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah a short hardiness scale, the daily spiritual experience scale (DSES), dan psychological well being scale. Analisis data yang dilakukan adalah uji korelasi spearman's rank dengan bantuan SPSS versi 25.	psikologis ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) dengan nilai R sebesar 0,640. Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis bersifat positif, yang berarti bahwa apabila individu memiliki hardiness dan daily spiritual experience yang tinggi, juga didapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.



2.5 Kerangka teori

Mengacu pada tinjauan pustaka yang telah dipaparkan, kerangka teori dalam penelitian ini digambarkan dalam bagan berikut :



Gambar 2.5.1 Kerangka Teori Hubungan Pengalaman Spiritual Sehari-hari dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa saat Mengerjakan Skripsi

2.5.1 Penjelasan kerangka teori

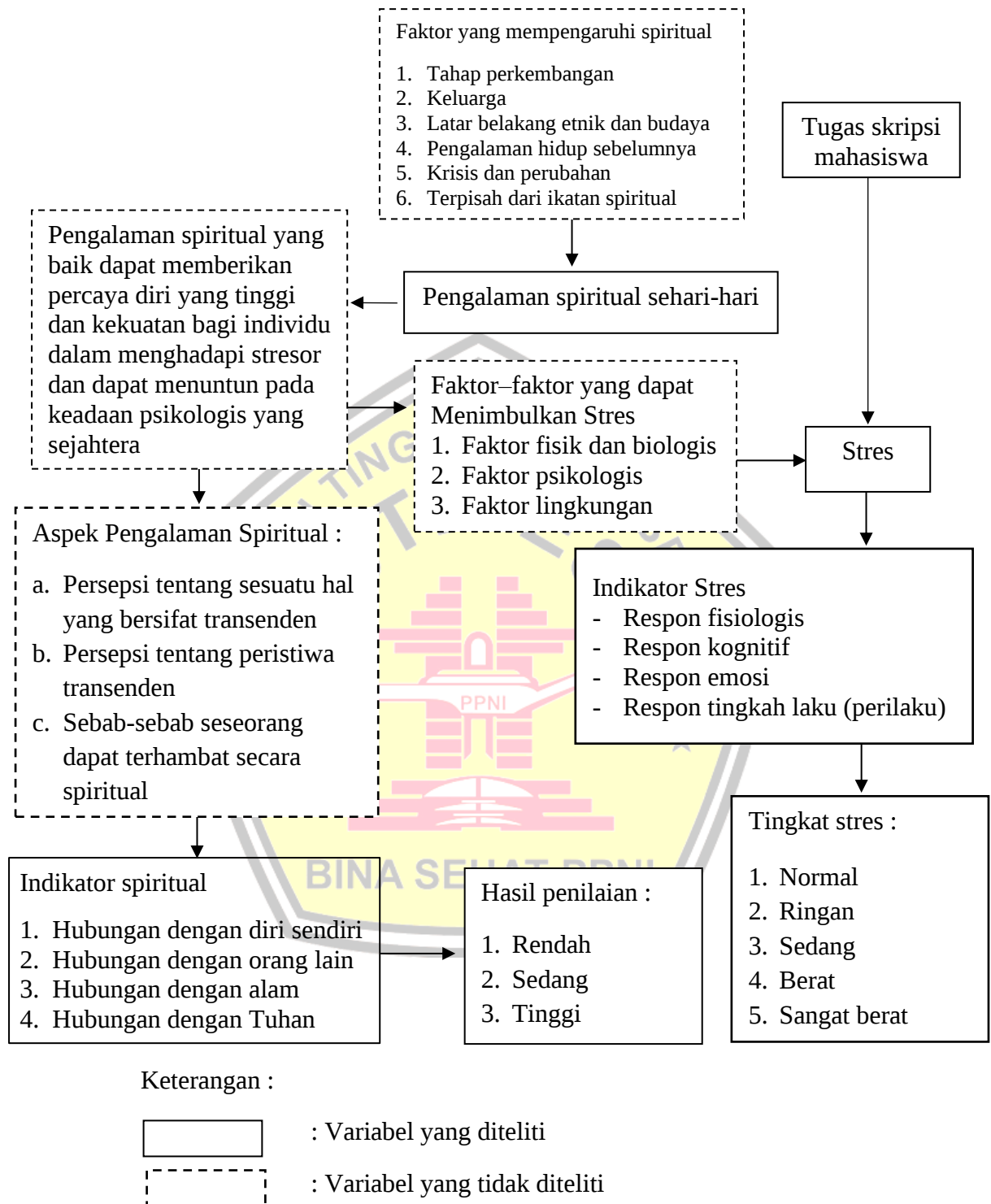
- 1) Mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan studinya dengan adanya tugas skripsi
- 2) Dalam mengerjakan skripsi terdapat kendala seperti : menentukan judul penelitian, mencari buku literatur, kemampuan akademis, menganalisis data.
- 3) Hal itu bisa menjadi salah satu stresor dalam faktor-faktor yang menimbulkan stres yaitu : Faktor fisik dan biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan.
- 4) Pengalaman spiritual yang baik dapat memberikan percaya diri yang tinggi dan kekuatan bagi individu dalam menghadapi stresor dan dapat menuntun pada keadaan psikologis yang sejahtera.
- 5) Spiritual mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu: Tahap perkembangan, keluarga, latar belakang etnik dan budaya, pengalaman hidup sebelumnya, krisis dan perubahan, terpisah dari ikatan spiritual.
- 6) Dari beberapa faktor tersebut dapat terbentuk dimensi spiritual yaitu : Dimensi transenden, dimensi makna dan tujuan hidup, dimensi misi hidup, dimensi kesucian hidup, dimensi kepuasan spiritual, dimensi altruisme, dimensi idealisme, dimensi kesadaran akan adanya penderitaan, hasil dari spiritualitas dan terbentuknya pengalaman spiritual sehari-hari.
- 7) Pengalaman spiritual sehari-hari mempunyai beberapa aspek yaitu : Persepsi tentang sesuatu hal yang bersifat transenden, persepsi tentang peristiwa transenden, sebab-sebab seseorang dapat terhambat secara spiritual.
- 8) Indikator untuk menilai pengalaman spiritual seseorang dapat dinilai melalui : hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam, hubungan dengan Tuhan
- 9) Didapatkan hasil penilaian : Rendah, Sedang dan Tinggi.
- 10) Dari faktor yang dapat menimbulkan stres, stres juga dapat disebabkan oleh beberapa hal lain seperti : stres fisik, stres kimiawi, stres

mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan dan perkembangan, stres psikis atau emosional.

- 11) Stres dapat menunjukkan beberapa gejala seperti : gejala pada fisik, emosi, dan perilaku.
- 12) Stres mempunyai dua efek stres yaitu : *Eustres* dan *Distres*
- 13) Stres dapat dinilai dengan beberapa indikator : respon fisiologis, respon kognitif, respon emosi, respon tingkah laku (perilaku)
- 14) Dapat disimpulkan Tingkat stres yaitu : Normal, Ringan, Sedang, Berat, Sangat berat.
- 15) Tingkat stres dapat diturunkan dengan berbagai macam-macam terapi stres, yaitu: terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi.



2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2.6.1 Kerangka Konsep Hubungan Pengalaman Spiritual Sehari-hari dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa saat Mengerjakan Skripsi

2.7 Hipotesis

Ada hubungan negatif antara pengalaman spiritual sehari-hari dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi pengalaman spiritual sehari-hari maka semakin rendahnya stres, sebaliknya semakin rendah pengalaman spiritual sehari-hari maka semakin tinggi stres.

H₁ : Ada hubungan antara pengalaman spiritual sehari-hari dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir saat mengerjakan skripsi.

