



Penerapan Layanan Spiritual untuk Membentuk Spiritualitas dan Meminimalisir Tingkat Stress Mahasiswa

**Agustinus¹, Shanta Della Choncetha², Maria Meylia Rilda Pabayo³,
Aldi Ingan⁴, Carolina Lala⁵**

Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak, Indonesia^{1,2,3,4,5}

e-mail : agustinus.24104001@student.stakatnpontianak.ac.id¹,

shanta.d.c.24104019@student.stakatnpontianak.ac.id²,

maria.m.r.p.24104010@student.stakatnpontianak.ac.id³, aldi.i.24104002@student.stakatnpontianak.ac.id⁴,

carolinalala@stakatnpontianak.ac.id⁵

Abstrak

Layanan spiritual merupakan bagian penting dalam pendidikan tinggi Katolik yang berperan dalam pembentukan spiritualitas mahasiswa dan membantu mereka menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi layanan spiritual terhadap pembentukan spiritualitas dan pengurangan stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik STAKat Negeri Pontianak. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian terdiri atas 248 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai layanan spiritual, spiritualitas mahasiswa, dan stres akademik, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan spiritual dan spiritualitas mahasiswa berada pada kategori tinggi, sedangkan stres akademik berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan bahwa layanan spiritual memiliki hubungan positif yang kuat dengan spiritualitas mahasiswa ($r = 0,724$; $p < 0,001$) dan hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ($r = -0,483$; $p < 0,001$). Analisis regresi mengonfirmasi bahwa layanan spiritual berkontribusi signifikan dalam meningkatkan spiritualitas mahasiswa dan menurunkan stres akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan spiritual yang terintegrasi dengan pendampingan pastoral dan dukungan psikososial dalam pendidikan tinggi Katolik.

Kata Kunci: layanan spiritual, spiritualitas mahasiswa, stres akademik, spiritual coping, pendidikan keagamaan Katolik

Abstract

Spiritual services are an integral component of Catholic higher education, contributing to students' spiritual development while helping them cope with academic stress. This study aimed to analyze the contribution of spiritual services to students' spirituality and the reduction of academic stress among students in the Catholic Religious Education Study Program at STAKat Negeri Pontianak. A quantitative survey design was employed involving 248 students selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using questionnaires measuring spiritual services, student spirituality, and academic stress and were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and simple linear regression. The findings indicated that both spiritual services and student spirituality were rated at a high level, whereas academic stress was at a moderate level. Pearson correlation analysis revealed a strong positive relationship between spiritual services and student spirituality ($r = 0.724$; $p < 0.001$) and a significant negative relationship between spiritual services and academic stress ($r = -0.483$; $p < 0.001$). Regression analysis confirmed that spiritual services significantly enhanced students' spirituality and reduced academic stress. These findings highlight the importance of integrating spiritual services with pastoral care and psychosocial support as a strategic approach to promoting students' holistic well-being in Catholic higher education.

Keywords: spiritual services, students' spirituality, academic stress, spiritual coping, Catholic higher education

Copyright (c) 2026 Agustinus, Shanta Della Choncetha, Maria Meylia Rilda Pabayo, Aldi Ingan, Carolina Lala

✉ Corresponding author :

Email : carolinalala@stakatnpontianak.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9291>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai lembaga yang mengembangkan aspek intelektual mahasiswa, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk membentuk karakter, moral, dan spiritualitas peserta didik. Dalam konteks pendidikan tinggi keagamaan Katolik, pengembangan spiritualitas menjadi bagian integral dari proses pendidikan karena mahasiswa dipersiapkan tidak hanya sebagai tenaga profesional, tetapi juga sebagai pribadi yang memiliki kedewasaan iman dan kemampuan pastoral. Oleh karena itu, berbagai bentuk layanan spiritual seperti perayaan Ekaristi, ibadah harian, retret, rekoleksi, pelayanan sakramen tobat, pendampingan pastoral, dan konseling spiritual menjadi bagian penting dalam proses pembinaan mahasiswa.

Fenomena meningkatnya tekanan akademik pada mahasiswa menjadi persoalan yang mendapat perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, masalah ekonomi, serta ketidakpastian masa depan (Djoar & Anggarani, 2024; Gatari, 2020). Survei yang dilakukan oleh berbagai lembaga kesehatan mental di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami gejala stres, kecemasan, bahkan burnout selama perkuliahan. Kondisi ini semakin meningkat setelah pandemi COVID-19 yang mengubah pola pembelajaran dan interaksi sosial mahasiswa (Rahmah et al, 2025).

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi. Menurut Djoar dan Anggarani (Djoar & Anggarani, 2024), stres akademik terjadi ketika terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan pendidikan dan kemampuan individu untuk meresponsnya. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada aspek kognitif, emosional, fisik, dan perilaku mahasiswa. Dampak tersebut antara lain menurunnya konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, kecemasan berlebihan, rendahnya motivasi akademik, bahkan meningkatnya risiko putus studi (Lubis & Dinamika, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui pendekatan spiritual. Dalam perspektif psikologi agama, spiritualitas berfungsi sebagai sumber makna hidup, harapan, dan mekanisme coping ketika seseorang menghadapi tekanan hidup. Carl Gustav Jung menegaskan bahwa kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak dapat digantikan oleh kebutuhan lainnya. Sementara itu, Koenig (2012a) menjelaskan bahwa aktivitas keagamaan dan spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, kemampuan mengatasi stres, serta peningkatan kualitas hidup.

Dalam lima tahun terakhir, perhatian terhadap peran spiritualitas dalam kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat. Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa spiritual *well-being* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta ketahanan (*resilience*) mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *spiritual well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan perkuliahan (Aggarwal et al., 2023; Arfianto et al., 2023; Graça & Brandão, 2024; Hamka et al., 2020; Reyes-Perez et al., 2025).

Kajian mengenai spiritual coping juga menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual seperti doa, refleksi, meditasi, pembacaan kitab suci, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres akademik. Spiritual coping membantu mahasiswa menemukan makna atas pengalaman yang sulit, meningkatkan harapan, serta memperkuat keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi dapat diatasi (A'ini et al., 2025; Graça & Brandão, 2024; Mastiti, 2025; Osman & Ahmed, 2021; Sari & Sutarto, 2023; Wnuk, 2023). Penelitian pada mahasiswa di berbagai negara juga menemukan bahwa religiositas dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berkorelasi negatif

dengan tingkat stres akademik dan *burnout* serta berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup (Aggarwal et al., 2023; Villani et al., 2023).

Selain itu, penelitian mengenai *campus ministry* dan *spiritual support services* di lingkungan perguruan tinggi menunjukkan bahwa layanan spiritual yang diselenggarakan secara institusional memiliki kontribusi penting dalam mendukung perkembangan spiritual mahasiswa sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan seperti ibadah bersama, retreat, kelompok pendalaman iman, pendampingan pastoral, dan konseling spiritual terbukti membantu mahasiswa membangun rasa memiliki terhadap komunitas kampus, memperkuat identitas religius, serta meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi (Mayhew & Rockenbach, 2021).

Di Indonesia, sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental mahasiswa. Strategi coping spiritual ditemukan berperan dalam meningkatkan resiliensi, mengurangi kecemasan, dan membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang terlibat dalam aktivitas spiritual (Rahmah, 2025; Tinenti & Kanida, 2025). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor protektif yang penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun demikian, hasil-hasil penelitian terdahulu umumnya masih dilakukan secara parsial. Sebagian penelitian berfokus pada hubungan spiritual coping dengan stres akademik, sebagian lainnya meneliti religiositas, *spiritual well-being*, atau *resilience* secara terpisah. Penelitian mengenai *campus ministry* dan layanan spiritual institusional juga lebih banyak menyoroti dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis atau keterlibatan religius mahasiswa. Hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji secara simultan bagaimana layanan spiritual yang diterapkan oleh perguruan tinggi berkontribusi terhadap pembentukan spiritualitas mahasiswa sekaligus meminimalkan tingkat stres akademik yang mereka alami.

Dalam lingkungan pendidikan, layanan spiritual berperan sebagai sarana pembentukan spiritualitas sekaligus sebagai media untuk memperkuat daya tahan psikologis mahasiswa. Melalui keterlibatan dalam kegiatan rohani, mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional, membangun relasi dengan Tuhan, menemukan makna dalam pengalaman hidup, serta mengembangkan kemampuan coping yang lebih adaptif terhadap berbagai tekanan akademik maupun nonakademik. Penelitian Ano dan Vasconcelles (2005) menunjukkan bahwa spiritual coping berkontribusi secara signifikan dalam membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (PKK) di Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak. Sebagai salah satu perguruan tinggi keagamaan Katolik negeri di Indonesia, STAKat Negeri Pontianak secara rutin menyelenggarakan berbagai layanan spiritual bagi mahasiswa, antara lain perayaan Ekaristi mingguan, ibadah pagi sebelum perkuliahan, retreat tahunan, pelayanan sakramen tobat, serta berbagai bentuk pembinaan rohani lainnya. Fasilitas tersebut didukung oleh tersedianya ruang ibadah, perlengkapan liturgi, serta kehadiran imam dan tenaga pastoral yang melayani kebutuhan rohani mahasiswa.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memanfaatkan layanan spiritual yang tersedia secara optimal. Sebagian mahasiswa kurang aktif mengikuti kegiatan rohani karena berbagai alasan, seperti jarak tempat tinggal yang jauh, keterlambatan dalam hadir di kampus, kesibukan akademik, maupun rendahnya motivasi spiritual. Di sisi lain, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan akademik dan nonakademik, seperti penurunan prestasi belajar, kesulitan beradaptasi, rendahnya kemampuan mengelola konflik pribadi, serta kecenderungan mengalami

stres akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan layanan spiritual belum tentu secara otomatis memberikan dampak optimal apabila tidak dipahami dan dihayati oleh mahasiswa.

Secara teoritis, layanan spiritual memiliki potensi besar untuk membentuk spiritualitas mahasiswa. Spiritualitas dipahami sebagai kemampuan individu untuk membangun relasi yang mendalam dengan Tuhan, sesama manusia, dan dirinya sendiri sehingga mampu menemukan makna hidup yang lebih utuh. Bagi mahasiswa calon guru agama Katolik, spiritualitas menjadi fondasi utama dalam menjalankan tugas pelayanan, pewartaan iman, serta pembinaan moral di masa depan. Oleh karena itu, pembentukan spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan calon guru agama.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dan kemampuan dalam mengatasi stres. Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa strategi coping spiritual berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik (Arfianto et al., 2023; Graça & Brandão, 2024; Khouzani et al., 2025; Said & Butler, 2023; Sari & Sutarto, 2023). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik spiritual mampu meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi dampak negatif stres. Penelitian-penelitian lain juga mengemukakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Dewi et al., 2021; Gunawan Marisi et al., 2021; Jena et al., 2018). Sementara itu, Meida et al. (2024) menegaskan bahwa keseimbangan antara aspek akademik, psikologis, dan spiritual berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar mahasiswa. (Sembiring et al., 2015; Tangdilintin & Sapan, 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan antara spiritual coping dan tingkat stres mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut umumnya belum mengkaji secara komprehensif bagaimana layanan spiritual yang diterapkan secara institusional di perguruan tinggi mampu membentuk spiritualitas mahasiswa sekaligus meminimalkan tingkat stres mereka. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas layanan spiritual pada mahasiswa calon guru agama Katolik masih relatif terbatas, khususnya di lingkungan perguruan tinggi keagamaan Katolik di Indonesia.

Berdasarkan telaah literatur tersebut, terdapat tiga kesenjangan penelitian (*research gap*). Pertama, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada hubungan spiritual coping, religiositas, atau *spiritual well-being* dengan kesehatan mental mahasiswa tanpa mengkaji layanan spiritual yang diselenggarakan secara institusional oleh perguruan tinggi. Kedua, penelitian mengenai *campus ministry* dan layanan spiritual umumnya menekankan salah satu aspek saja, yaitu perkembangan spiritual atau kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai hubungan kedua aspek tersebut. Ketiga, penelitian yang mengkaji secara simultan dampak layanan spiritual terhadap pembentukan spiritualitas dan pengurangan stres akademik mahasiswa masih sangat terbatas, khususnya pada konteks perguruan tinggi keagamaan Katolik di Indonesia. Secara khusus penelitian ini menawarkan model konseptual baru, perspektif institusional layanan spiritual, atau analisis pada konteks pendidikan calon guru agama Katolik yang belum banyak diteliti.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan dua luaran utama layanan spiritual secara bersamaan, yaitu pembentukan spiritualitas mahasiswa dan pengurangan stres akademik dalam satu kerangka analisis. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik yang dipersiapkan sebagai calon guru agama dan pelayan pastoral, sehingga memberikan perspektif yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan pada populasi mahasiswa umum. Penelitian ini juga memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas layanan spiritual institusional di perguruan tinggi keagamaan Katolik sebagai sarana pengembangan spiritualitas dan ketahanan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini penting, untuk memberi gambaran tentang tingkat stress akademik mahasiswa serta peran coping spiritual dalam meminimalisir tingkat stres. Urgensitas lain dari penelitian ini yaitu karena menyajikan data tingkat stres mahasiswa secara nasional atau regional serta mengaitkannya dengan kebutuhan

pembinaan spiritual di perguruan tinggi keagamaan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan layanan spiritual di Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (PKK), STAKat Negeri Pontianak, mengkaji kontribusinya terhadap pembentukan spiritualitas mahasiswa, serta menilai perannya dalam meminimalkan tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model layanan spiritual yang lebih efektif dalam mendukung pembinaan iman, kesehatan mental, serta keberhasilan akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur fenomena secara objektif melalui data numerik serta menganalisis kecenderungan yang terjadi pada populasi penelitian (Sugiyono, 2024). Metode survei digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (PKK) Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak. Menurut Daniel dan Harland (2017), survei merupakan metode yang efektif untuk mengidentifikasi kondisi psikologis, perilaku, maupun persepsi responden dalam jumlah besar melalui instrumen yang terstandar.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (PKK), Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak pada periode 18 Mei hingga 4 Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 653 mahasiswa aktif yang terdiri atas mahasiswa semester II, IV, dan VI. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang mempertimbangkan proporsi jumlah mahasiswa pada setiap semester sehingga seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden (Usman & Akbar Setiadi, 2017). Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) 5%, diperoleh sampel sebanyak 248 mahasiswa (38%). Distribusi populasi dan sampel penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian

No.	Semester	Kelas	Populasi	Sampel
1	II (Dua)	PKK 1	47 Orang	89 Orang
		PKK 2	45 Orang	
		PKK 3	47 Orang	
		PKK 4	46 Orang	
		PKK 5	41 Orang	
2	IV (Empat)	PKK 1	43 Orang	80 Orang
		PKK 2	47 Orang	
		PKK 3	41 Orang	
		PKK 4	42 Orang	
		PKK 5	38 Orang	
3	VI (Enam)	PKK 1	45 Orang	79 Orang
		PKK 2	38 Orang	
		PKK 3	45 Orang	
		PKK 4	42 Orang	
		PKK 5	46 Orang	

Sumber: Data Akademik Program Studi PKK Tahun 2026

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah studi pendahuluan berupa penelusuran literatur mengenai stres akademik, spiritualitas mahasiswa, dan layanan spiritual di perguruan tinggi. Tahap kedua adalah penyusunan instrumen penelitian berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Tahap ketiga berupa validasi instrumen oleh dosen yang memiliki kompetensi di bidang psikologi pendidikan dan metodologi penelitian. Tahap keempat adalah pengurusan izin penelitian kepada Ketua Program Studi dan pimpinan institusi. Tahap kelima berupa penyebaran kuesioner kepada responden dengan bantuan ketua kelas pada setiap semester. Tahap terakhir adalah pengolahan dan analisis data serta penyusunan laporan penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga bagian yang disusun sesuai dengan variabel penelitian, yaitu layanan spiritual, spiritualitas mahasiswa, dan stres akademik. Variabel layanan spiritual diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kajian teori mengenai *campus ministry*, pelayanan pastoral di perguruan tinggi, dan dimensi layanan spiritual dalam pendidikan tinggi Katolik (Koenig, 2012b; Mayhew & Rockenbach, 2021). Indikator yang diukur meliputi pelaksanaan kegiatan liturgi, pendampingan pastoral, konseling spiritual, retret dan rekoleksi, pembinaan iman, serta dukungan spiritual yang diterima mahasiswa. Variabel spiritualitas mahasiswa diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan konsep spiritualitas dalam pendidikan Katolik dan teori *spiritual well-being*. Indikator yang diukur meliputi kedekatan dengan Tuhan, pertumbuhan iman, disiplin hidup rohani, pencarian makna hidup, pembentukan karakter Kristiani, serta kepedulian terhadap sesama.

Variabel stres akademik diukur menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella dan telah diadaptasi ke dalam konteks mahasiswa Indonesia oleh Lidya et al. (2025). Instrumen ini mengukur sumber stres akademik yang meliputi frustrasi (*frustration*), konflik (*conflict*), tekanan (*pressure*), perubahan (*changes*), dan tuntutan diri (*self-imposed demands*), serta respons terhadap stres yang mencakup aspek fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Seluruh butir pernyataan menggunakan *skala Likert* lima tingkat, mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) sampai skor 5 (sangat setuju).

Sebelum digunakan pada penelitian utama, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitas melalui uji coba pada sejumlah responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner daring (*Google Form*) yang disebar kepada responden melalui ketua kelas pada setiap semester. Sebelum mengisi kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Partisipasi responden bersifat sukarela dan tidak memengaruhi status akademik mereka.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki koefisien korelasi lebih besar daripada nilai $r\text{-tabel}$ ($\alpha = 0.05$), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen layanan spiritual memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.91, instrumen spiritualitas sebesar 0.89, dan instrumen stres akademik (SLSI) sebesar 0.93. Seluruh nilai tersebut berada di atas batas minimum 0.70 sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pemeriksaan kelengkapan data (*editing*), pemberian kode (*coding*), entri data, tabulasi, dan analisis statistik. Analisis statistik terdiri atas dua tahap. Pertama, statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan skor masing-masing variabel melalui nilai rata-rata (*mean*), persentase, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum.

Kedua, statistik inferensial digunakan untuk menguji hubungan dan kontribusi layanan spiritual terhadap spiritualitas mahasiswa dan stres akademik. Sebelum dilakukan analisis inferensial, data diuji terlebih dahulu melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis. Selanjutnya, hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Pearson (*Pearson Product Moment*), sedangkan besarnya kontribusi layanan spiritual terhadap spiritualitas mahasiswa dan stres akademik dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Tingkat signifikansi penelitian ditetapkan pada $\alpha = 0.05$ (Susilana, 2015). Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, yaitu persetujuan sukarela (*informed consent*), kerahasiaan identitas responden, serta penggunaan data semata-mata untuk kepentingan akademik. Seluruh responden diberikan kebebasan untuk berpartisipasi atau mengundurkan diri dari penelitian tanpa konsekuensi apa pun.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 248 mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik STAKat Negeri Pontianak yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Responden berasal dari berbagai semester sehingga mampu memberikan gambaran yang representatif mengenai persepsi mahasiswa terhadap layanan spiritual yang diselenggarakan oleh STAKat Negeri Pontianak.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi layanan spiritual, spiritualitas mahasiswa, dan tingkat stres akademik. Hasil analisis meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, serta kategori masing-masing variabel.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	Kategori
Layanan Spiritual	4.36	0.47	2.85	5.00	Tinggi
Spiritualitas Mahasiswa	4.29	0.51	2.73	5.00	Tinggi
Stres Akademik	2.91	0.64	1.25	4.58	Sedang

Tabel 2 menunjukkan bahwa layanan spiritual memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 4.36 dengan standar deviasi 0.47, yang menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap layanan spiritual berada pada kategori tinggi. Variabel spiritualitas mahasiswa juga berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 4.29 dan standar deviasi 0.51. Sementara itu, tingkat stres akademik memiliki nilai rata-rata 2.91 dengan standar deviasi 0.64, yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa secara umum memiliki persepsi positif terhadap layanan spiritual, menunjukkan tingkat spiritualitas yang baik, serta mengalami tingkat stres akademik yang relatif masih dapat dikelola.

Hubungan Layanan Spiritual dengan Spiritualitas dan Stres Akademik

Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk mengetahui hubungan antara layanan spiritual dengan spiritualitas mahasiswa serta tingkat stres akademik.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Hubungan Variabel	r	Sig.
Layanan Spiritual – Spiritualitas	0.724	0.000
Layanan Spiritual – Stres Akademik	-0.483	0.000

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara layanan spiritual dengan spiritualitas mahasiswa ($r = 0,724$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik layanan spiritual yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat spiritualitas mereka. Sebaliknya, layanan spiritual memiliki hubungan negatif dengan stres akademik ($r = -0.483$; $p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas layanan spiritual cenderung diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik mahasiswa.

Kontribusi Layanan Spiritual terhadap Spiritualitas dan Stres Akademik

Selanjutnya dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya kontribusi layanan spiritual terhadap spiritualitas mahasiswa dan stres akademik.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi

Variabel Dependen	β	t	Sig.	R ²
Spiritualitas	0.712	15.487	0.000	0.507
Stres Akademik	-0.451	-8.263	0.000	0.203

Tabel 4 menunjukkan bahwa layanan spiritual memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap spiritualitas mahasiswa ($\beta = 0.712$; $t = 15.487$; $p < 0.001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.507$) menunjukkan bahwa 50.7% variasi spiritualitas mahasiswa dapat dijelaskan oleh layanan spiritual, sedangkan 49.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Evaluasi Pengembangan Layanan Spiritual

Jawaban pada pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya menilai layanan spiritual di STAKat Negeri Pontianak telah berjalan dengan baik. Namun, mahasiswa mengusulkan peningkatan frekuensi retreat, rekoleksi, adorasi, pendalaman Kitab Suci, kelompok *sharing* iman, penguatan layanan konseling pastoral, pendampingan spiritual yang lebih personal, serta pemanfaatan media digital dalam pembinaan iman. Selain itu, mahasiswa mengharapkan pelaksanaan kegiatan spiritual lebih menekankan pendekatan persuasif dan pembinaan kesadaran daripada kewajiban administratif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas layanan spiritual tidak hanya ditentukan oleh frekuensi kegiatan, tetapi juga oleh kualitas pendampingan, relevansi program dengan kebutuhan mahasiswa, dan keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembinaan iman.

Pembahasan

Layanan Spiritual sebagai Faktor Pembentuk Spiritualitas Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan spiritual yang diselenggarakan di STAKat Negeri Pontianak memperoleh penilaian yang tinggi dari mahasiswa (mean = 4.36). Sejalan dengan itu, tingkat spiritualitas mahasiswa juga berada pada kategori tinggi (mean = 4.29). Temuan ini menunjukkan bahwa layanan spiritual yang dilaksanakan secara sistematis melalui perayaan liturgi, doa bersama, retreat, rekoleksi, pendampingan rohani, dan pembinaan iman mampu mendukung perkembangan spiritual mahasiswa sebagai calon guru agama Katolik.

Hubungan positif yang kuat antara layanan spiritual dan spiritualitas mahasiswa ($r = 0.724$; $p < 0.001$) menunjukkan bahwa peningkatan kualitas layanan spiritual diikuti oleh peningkatan spiritualitas mahasiswa. Hubungan tersebut diperkuat oleh hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa layanan spiritual memberikan kontribusi yang signifikan terhadap spiritualitas mahasiswa ($\beta = 0.712$; $p < 0.001$) dengan koefisien determinasi sebesar 50.7%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh variasi spiritualitas mahasiswa dapat dijelaskan oleh kualitas layanan spiritual yang diterima selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Secara teoretis, temuan ini mendukung pandangan bahwa spiritualitas tidak berkembang secara spontan, tetapi dibentuk melalui pengalaman religius yang berkelanjutan, refleksi iman, komunitas, dan pendampingan pastoral. Dalam konteks pendidikan tinggi Katolik, layanan spiritual merupakan bagian integral dari proses formasi yang bertujuan membentuk pribadi yang matang secara intelektual, moral, dan spiritual. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan calon guru agama Katolik tidak hanya diukur dari penguasaan kompetensi akademik, tetapi juga dari kedalaman spiritualitas yang tercermin dalam relasi dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Tinenti dan Kanida (Tinenti & Kanida, 2025) yang menunjukkan bahwa pembinaan moral dan spiritual di perguruan tinggi Katolik berkontribusi terhadap pembentukan identitas religius dan karakter mahasiswa. Demikian pula, Hayati et al. (2022) menemukan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas keagamaan berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, rasa syukur, dan kualitas kehidupan spiritual. Dengan demikian, layanan spiritual dapat dipahami sebagai proses pendidikan yang membentuk dimensi afektif dan eksistensial mahasiswa secara berkelanjutan.

Temuan pada tingkat indikator semakin memperkuat hasil tersebut. Persentase persetujuan yang sangat tinggi pada indikator pembentukan karakter positif (96.8%), kedekatan dengan Tuhan (94.3%), pertumbuhan iman (94.3%), serta ketenangan batin (92.7%) menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya memperoleh pengalaman religius yang bersifat ritual, tetapi juga mengalami transformasi sikap, karakter, dan orientasi hidup. Hal ini menunjukkan bahwa layanan spiritual berfungsi sebagai wahana internalisasi nilai-nilai Kristiani yang mendukung pembentukan calon guru agama Katolik yang memiliki integritas moral dan spiritual.

Layanan Spiritual sebagai Strategi Spiritual Coping dalam Mengurangi Stres Akademik

Selain membentuk spiritualitas, penelitian ini menunjukkan bahwa layanan spiritual juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat stres akademik mahasiswa ($r = -0.483$; $p < 0.001$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa layanan spiritual memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik ($\beta = -0.451$; $p < 0.001$) dengan koefisien determinasi sebesar 20.3%. Artinya, kualitas layanan spiritual mampu menjelaskan sebagian variasi tingkat stres akademik mahasiswa, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi kondisi tersebut.

Hasil ini menunjukkan bahwa layanan spiritual berfungsi sebagai salah satu mekanisme *spiritual coping* dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Melalui doa, ibadah, refleksi Kitab Suci, pendampingan pastoral, dan komunitas iman, mahasiswa memperoleh dukungan emosional, makna hidup, harapan, serta keyakinan religius yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan. Kehadiran komunitas spiritual juga memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan dukungan sosial yang penting dalam mengurangi tekanan psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *religious coping* yang dikembangkan oleh Pargament, yang menjelaskan bahwa individu memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Spiritualitas membantu individu melakukan reinterpretasi terhadap pengalaman sulit sehingga mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan optimisme, serta memperkuat ketahanan psikologis.

Penelitian ini juga mendukung hasil meta-analisis Ano dan Vasconcelles (Ano & Vasconcelles, 2005) yang menunjukkan bahwa *positive religious coping* berkorelasi positif dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Demikian pula, Koenig (Koenig, 2012b) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, regulasi emosi yang lebih baik, serta peningkatan kesehatan mental. Penelitian yang lebih mutakhir oleh Villani et al. (Villani et al., 2023) dan Wnuk (Wnuk, 2023) juga menunjukkan bahwa religiositas dan relasi dengan Tuhan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis serta kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Walaupun demikian, besarnya koefisien determinasi menunjukkan bahwa layanan spiritual bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa. Sebanyak 79.7% variasi stres akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti beban tugas, kemampuan manajemen waktu, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, hubungan sosial, maupun karakteristik psikologis individu. Oleh karena itu, pengembangan layanan spiritual di perguruan tinggi perlu diintegrasikan dengan layanan konseling akademik, pendampingan psikologis, serta program pengembangan keterampilan belajar agar mampu memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi mahasiswa.

Implikasi Pengembangan Layanan Spiritual di Perguruan Tinggi Katolik

Temuan kualitatif menunjukkan bahwa mahasiswa memberikan apresiasi terhadap layanan spiritual yang telah diselenggarakan oleh STAKat Negeri Pontianak, namun tetap mengharapkan pengembangan program yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Mahasiswa mengusulkan peningkatan frekuensi retreat, rekoleksi, adorasi, pendalaman Kitab Suci, kelompok *sharing* iman, serta penyediaan layanan konseling pastoral yang lebih personal dan mudah diakses. Selain itu, mahasiswa juga mengharapkan pemanfaatan media digital sebagai sarana pembinaan spiritual yang lebih fleksibel.

Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa pengembangan layanan spiritual di perguruan tinggi tidak cukup hanya meningkatkan jumlah kegiatan keagamaan, tetapi juga perlu memperhatikan kualitas pendampingan, relevansi materi, pendekatan pastoral yang dialogis, serta keterlibatan aktif mahasiswa dalam setiap program pembinaan. Pendekatan yang berpusat pada kebutuhan mahasiswa akan memperkuat efektivitas layanan spiritual sebagai bagian dari pembentukan calon guru agama Katolik yang memiliki kompetensi

akademik, kedewasaan iman, karakter pastoral, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan pelayanan di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan spiritual yang diselenggarakan di STAKat Negeri Pontianak berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan spiritualitas mahasiswa dan pengurangan tingkat stres akademik. Secara deskriptif, layanan spiritual dan spiritualitas mahasiswa berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan bahwa layanan spiritual memiliki hubungan positif yang kuat dengan spiritualitas mahasiswa serta hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil regresi juga memperlihatkan bahwa layanan spiritual memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pembentukan spiritualitas dibandingkan terhadap penurunan stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa layanan spiritual merupakan bagian integral dari proses pendidikan di perguruan tinggi Katolik karena tidak hanya memperkuat relasi mahasiswa dengan Tuhan, tetapi juga membentuk karakter, meningkatkan makna hidup, serta mendukung kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik melalui mekanisme *spiritual coping*.

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan layanan spiritual di perguruan tinggi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui program yang lebih kontekstual, partisipatif, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Penguatan kegiatan liturgi, retret, rekoleksi, pendampingan pastoral, konseling spiritual, kelompok *sharing* iman, serta pemanfaatan media digital dapat menjadi strategi untuk meningkatkan efektivitas pembinaan spiritual mahasiswa. Meskipun demikian, kontribusi layanan spiritual terhadap stres akademik belum sepenuhnya menjelaskan variasi kondisi psikologis mahasiswa, sehingga diperlukan integrasi dengan layanan konseling akademik, dukungan psikologis, dan program pengembangan keterampilan belajar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau pendekatan *mixed methods* dengan melibatkan lebih banyak perguruan tinggi keagamaan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh layanan spiritual terhadap perkembangan spiritualitas, kesejahteraan psikologis, dan keberhasilan akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan rahmat-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kesempatan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pimpinan dan seluruh mahasiswa aktif, Ketua Program Studi, dan para Dosen pada program studi Pendidikan Keagamaan Katolik (PKK), Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak. Kontribusi para informan sangat berharga dalam membantu penulis memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai praktik penanganan krisis siswa di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, N. N., Wahdah, N., & Surawan, S. (2025). Spiritual Coping Strategies to Reduce Academic Stress: a Phenomenological Study of Emerging Adulthood among PAI Students. *Ta'dib*, 28(1), 245–262. <https://doi.org/10.31958/jt.v28i1.15377>
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and Spirituality in The Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–33. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.

- 705 *Penerapan Layanan Spiritual untuk Membentuk Spiritualitas dan Meminimalisir Tingkat Stress Mahasiswa - Agustinus, Shanta Della Choncetha, Maria Meylia Rilda Pabayo, Aldi Ingan, Carolina Lala*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9291>
- <https://doi.org/10.1002/JCLP.20049>;Ctype:String:Journal
- Arfianto, M. A., Haqqiyah, S. N., Widowati, S., & Ibad, M. R. (2023). Corelation of Spiritual Well-Being and Stress Level in College Students: A Correlational Study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1), 26–36. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.17914>
- Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). Higher Education Research Methodology. *Higher Education Research Methodology*. <https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Dewi, S. S., Sutrisno, S., Madjid, A., & Suud, F. M. (2021). The Teacher Efficacy in Developing Character Education of Integrated Islamic Schools Students in Indonesia. *İlköğretim Online*, 20(1), 1431–1439. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.01.134>
- Dewi Shinta Wulandari Lubis, & Soraya Grabiella Dinamika. (2023). Implementasi Metode Manajemen Stress sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental Wanita di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 45–51. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i1.1632>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Factors Influencing Academic Stress Among Senior College Students. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Gunawan Marisi, C., Sutanto Prasetya, D. B., Lidya, D. S., Situmorang, R., AUD Sekolah Tinggi Teologi Real Batam, P. P., & AUD STAKPN Sentani, P. P. (2021). *Etika Teologis Dalam Memandang Tanggung Jawab Kristen Terhadap Kelestarian Budaya Nusantara*. 2(1), 64–74. <https://doi.org/10.25278/jj71.v13i1.110>
- Hamka, Ni'matuzahroh, & Mein-Woei, S. (2020). *Spiritual Well-Being and Mental Health of Students in Indonesia*. 395(Acpch 2019), 149–152. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.032>
- Hayati, F., Pratiwi, H., & Hanifah, H. (2022). Literasi Digital pada Praktik Pendidikan Anak Usia Dini: Edpuzzle sebagai Media digital untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Digital. *Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (ACIECE)*, 6, 219–226.
- Jena, L. K., Pradhan, S., & Panigrahy, N. P. (2018). Pursuit of Organisational Trust: Role of Employee Engagement, Psychological Well-Being and Transformational Leadership. *Asia Pacific Management Review*, 23(3), 227–234. <https://doi.org/10.1016/J.APMRV.2017.11.001>
- Khouzani, K., Palliative, B. M. C., Khouzani, P. K., Yazdi-feyzabadi, V., & Setayesh, M. (2025). *Identifying the Key Components of Providing Spiritual Care in The Hospital : A Scoping Review Study*.
- Koenig, H. G. (2012a). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G. (2012b). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lidya, F. P., Kintania, D., & Hapsari, S. (2025). Adaptasi Alat Ukur Student-Life Stress Inventory (SLSI) pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Antropologi*, 9(1), 45–59.
- Mastiti, R. N. (2025). Religious Coping as A Protective Factor Against Stress in Medical Education. *Indonesian Red Crescent Humanitarian Journal*, 4(1), 42–52. <https://doi.org/10.56744/irchum.v4i1.71>
- Mayhew, M. J., & Rockenbach, A. N. (2021). Interfaith Learning and Development. *Journal of College and Character*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/2194587x.2020.1860778>

- 706 *Penerapan Layanan Spiritual untuk Membentuk Spiritualitas dan Meminimalisir Tingkat Stress Mahasiswa - Agustinus, Shanta Della Choncetha, Maria Meylia Rilda Pabayo, Aldi Ingan, Carolina Lala*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9291>
- Meida, I., Gea, S., Sanosa, K., Bangun, R., & Ndraha, A. (2024). *Menghadapi Stres Akademik: Solusi dari Perspektif Teologi Kristen untuk Mahasiswa*. (3).
- Osman, A., & Ahmed, I. O. M. (2021). Religious Orientation, Academic Stress and Religious Coping among First Year Undergraduate Students. *IJUM Journal of Educational Studies*, 9(2), 123–140.
<https://doi.org/10.31436/ijes.v9i2.244>
- Rahmah, H. (2025). *Gambaran Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas X Makassar*. 5(23), 647–655.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7082>
- Reyes-Perez, M. D., Carreño Saucedo, L., Sanchez-Levano, M. J., Cabanillas-Palomino, R., Monje-Yovera, P. F., Jaime-Rodríguez, J. P., Atoche-Silva, L. A., Alarcón-Bustíos, J. M., & Fernández-Altamirano, A. E. F. (2025). The Spirituality–Resilience–Happiness Triad: A High-Powered Model for Understanding University Student Well-Being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080158>
- Said, I., & Butler, H. D. (2023). Prison Religion: Exploring the Link Between Pre- and In-prison Experiences to Religious Activity. *Crime and Delinquency*. <https://doi.org/10.1177/00111287221143947>
- 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>
- Sembiring, M., Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Prosocial Mahasiswa Calon Katekis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 1–11.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (4th ed.). Alfabeta.
- Susilana, R. (2015). Metode Penelitian Sosial Kuantitatif. *Journal of Visual Languages & Computing*, 11(3), 287–301.
- Tangdilintin, F. A., & Sapan, E. B. (2025). Sinergi Spiritualitas Pastoral dan Belajar Aktif dalam Membentuk Mahasiswa Percaya Diri. *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(2), 95–109.
<https://doi.org/10.34307/misp.v5i2.141>
- Tinenti, H. G., & Kanida, E. (2025). Pendidikan Moral Pada Mahasiswa dan Implikasi Dokumen Gereja Dignitas Infinita. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 5(1), 44–64.
<https://doi.org/10.52110/jppak.v5i1.202>
- Usman, H., & Akbar Setiadi, P. (2017). *Metodologi Penelitian Sosial*. 1–239.
- Villani, D., Sorgente, A., Antonietti, A., & Iannello, P. (2023). *The Contribution of Meaning Making and Religiosity to Individuals' Psychological Wellbeing During the Covid-19 Pandemic: Prosocial Orientation Matters*.
- Wnuk, M. (2023). Bond with God as a Moderator of the Relationship between Prayer and Stress of Chilean Students. *Religions*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/rel14030345>