

# PENGARUH KOMUNITAS ROHANI TERHADAP REGULASI STRES MAHASISWA

## *THE INFLUENCE OF SPIRITUAL COMMUNITY ON STUDENTS' STRESS REGULATION*

Nova Priskila Adoe<sup>1</sup>, Paulina Veronica Jawa Koles<sup>2</sup>, Orisa Bale Ledes<sup>3</sup>, Indra Yohanes Kiling<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

Korespondensi: [adoenhova@gmail.com](mailto:adoenhova@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to find out whether there is an influence of the spiritual community on stress regulation in students. The method used is a descriptive qualitative approach method, with data collection through in-depth interviews and participant observations. The subjects in the study consisted of six students from three different campuses in Kupang City and were members of several different internal and external spiritual communities. The data analysis technique uses the Miles and Huberman analysis technique with three steps of data analysis techniques, namely: data reduction, data presentation, and conclusion drawn. Based on the analysis of data that has been carried out, it is found that being a member of a spiritual community has a negative correlation with the level of stress in students. The results showed that the spiritual community provided stronger and more positive support compared to social support outside the spiritual community. Participants stated that social support and the values contained in the spiritual community were most influential in helping them achieve good stress regulation. The conclusion of this study emphasizes that the higher the positive support will reduce stress levels in students through good stress regulation.*

**Keywords:** *stress regulation, spiritual community, students*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari komunitas rohani terhadap regulasi stres pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan. Subyek pada penelitian terdiri dari enam mahasiswa dari tiga kampus berbeda di Kota Kupang dan merupakan anggota dari beberapa komunitas rohani internal maupun eksternal kampus yang berbeda. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman dengan tiga langkah teknik analisis data yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa, tergabung dalam komunitas rohani memiliki korelasi negatif terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa komunitas rohani memberikan dukungan yang lebih kuat dan positif dibandingkan dengan dukungan sosial diluar komunitas rohani. Partisipan menyatakan bahwa dukungan sosial dan nilai-nilai yang terkandung dalam komunitas rohani paling berpengaruh dalam membantu mereka mencapai regulasi stres yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan bahwa semakin tinggi dukungan positif akan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa melalui regulasi stres yang baik.

**Kata kunci:** regulasi stres, komunitas rohani, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres adalah respons alami manusia saat menghadapi tekanan atau perubahan dalam kehidupan. Stres merupakan sebuah reaksi yang dirasakan seseorang ketika menghadapi tantangan, atau ketika berada dalam situasi yang mengharuskan seseorang tersebut menyesuaikan diri secara cepat dengan sebuah perubahan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Mahasiswa merupakan orang yang belajar di

perguruan tinggi. Sedangkan, perguruan tinggi sendiri merupakan tingkat pendidikan tertinggi di Indonesia.

Dalam dunia akademik, mahasiswa terkadang dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tugas, proyek, ujian, lingkungan yang penuh persaingan, hingga ekspektasi untuk berprestasi tinggi. Kondisi-kondisi ini tentu dapat memicu kecemasan, frustrasi, dan rasa putus asa, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Kecemasan akademik adalah salah satu bentuk stres yang paling umum dialami mahasiswa. Misalnya, menjelang ujian, mahasiswa sering kali merasa tertekan dan khawatir. Frustrasi juga sering muncul ketika mahasiswa merasa terjebak dalam kesulitan memahami materi dan menyelesaikan tugas. Selain itu, pengelolaan waktu yang buruk sering kali menjadi penyebab utama stres. Ketika mahasiswa tidak dapat mengelola waktu dengan baik maka mereka akan dengan mudah menjadi kewalahan dan berujung stres.

Mengingat dan menyadari kompleksnya kehidupan mahasiswa, maka perlu adanya kesadaran untuk meregulasi stres yang dihadapi. Regulasi stres pada tiap individu tentu berbeda-beda, begitu juga pada mahasiswa. Regulasi stres perlu dilakukan oleh mahasiswa untuk memungkinkan mereka tetap dapat menjalani kehidupan akademik maupun kehidupan pribadi secara seimbang. Tak jarang masih ada mahasiswa yang belum mampu meregulasi stres mereka dengan baik, dan adapula mahasiswa yang melampirkan stres mereka pada hal-hal yang negatif, yang mana hal tersebut justru memperparah keadaan mereka dengan konsekuensi yang juga negatif.

Di sisi lain, masih banyak mahasiswa yang melakukan regulasi emosi dengan cara yang positif seperti berolahraga, berpiknik, bermeditasi, melakukan hobi dan lainnya. Tetapi, mahasiswa juga perlu memiliki kesadaran dalam mencari dukungan sosial. Dukungan sosial adalah hal yang penting dalam mencapai dan mempertahankan regulasi stres yang baik.

Terdapat sebuah studi yang telah dilakukan sebelumnya oleh Aditia dan kawan-kawannya (2024) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa Psikologi Bukittinggi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa Psikologi Bukittinggi maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Namun, dalam literatur tersebut terdapat kesenjangan dimana tidak dibahas mengenai dukungan sosial seperti apa yang didapatkan oleh mahasiswa.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini tim peneliti berusaha untuk mengatasi kesenjangan yang ada, dengan mengeksplorasi lebih jauh mengenai dukungan sosial seperti apa yang didapatkan mahasiswa untuk meregulasi stres. Terkhususnya pada penelitian ini, tim peneliti lebih mengeksplorasi bagaimana komunitas rohani berperan dalam regulasi stres mahasiswa, di dalamnya dukungan sosial yang diberikan oleh sesama anggota komunitas rohani tersebut. Adapun aspek-aspek yang akan diselidiki seperti, bagaimana dukungan sosial dalam komunitas rohani tersebut, bagaimana para anggota komunitas rohani melakukan praktik spiritual, serta bagaimana mahasiswa yang telah tergabung dalam komunitas rohani meregulasi stres mereka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini mendeskripsikan proses penelitian yang ada, memahami kenyataan-kenyataan dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan disajikan melalui kata-kata, memberikan pandangan terinci dari informan yang dilakukan dengan penggambaran tempat, situasi, serta suasana terjadinya peristiwa (Fadli, 2021). Penelitian ini menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman dengan langkah-langkah analisis data: mengolah data, menyajikan, dan melakukan penarikan kesimpulan (Mohamad, 2022).

**Partisipan:** Seperti yang telah diketahui bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari komunitas rohani terhadap regulasi stres mahasiswa. Berdasarkan tujuan tersebut, tim peneliti melibatkan partisipan yang merupakan mahasiswa aktif serta terlibat dalam komunitas rohani. Untuk memperkuat hipotesis, tim peneliti menimbang untuk melibatkan partisipan yang terlibat dalam berbagai komunitas rohani yang berbeda. Sehingga, tim peneliti melibatkan 6 partisipan yang merupakan mahasiswa Kota Kupang dan merupakan mahasiswa yang telah tergabung dalam 6 komunitas rohani internal dan eksternal kampus berbeda. Komunitas rohani internal kampus yang dimaksud antara lain: Gerakan Mahasiswa Kristen Indonesia (GMKI), Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), dan Persatuan Mahasiswa Kristen (PMK). Sedangkan, komunitas rohani eksternal kampus yang dimaksud adalah: Orang Muda Katholik (OMK), Pemuda (aktif) Gereja Maranatha Teunbaun, Pelayanan Sion Narwastu Kupang.

**Instrumen Penelitian:** Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa instrumen utama yaitu wawancara serta instrumen pendukung yaitu observasi. Wawancara adalah bentuk komunikasi lisan yang dilakukan secara terstruktur yang dilakukan dua orang atau lebih, yang bisa dilakukan secara langsung maupun jarak jauh dengan bantuan teknologi (Asep dan Fadilah, 2019). Wawancara adalah teknik yang sering digunakan dalam penelitian, karena wawancara memiliki keuntungan tersendiri dimana memungkinkan partisipan, dalam hal ini informan, memberikan jawaban serta respons yang tepat dan sesuai. Wawancara yang dilakukan adalah wawancara terstruktur, dimana pertanyaan wawancara telah disiapkan sebelumnya. Terdapat 10 pertanyaan wawancara terbuka dan pertanyaan pendekatan tambahan yang diberikan oleh pewawancara secara spontan, sehingga memberikan ruang yang memungkinkan bagi informan untuk memberikan jawaban secara terperinci dan luas. Pertanyaan wawancara meliputi bagaimana kehidupan mahasiswa yang telah tergabung dalam komunitas rohani meregulasi stres akademik yang mereka alami. Penelitian ini juga menggunakan instrumen pendukung yaitu observasi. Observasi adalah sebuah teknik untuk mengumpulkan data dengan cara mengamati secara langsung objek yang diteliti (Sari, 2016). Observasi dilakukan oleh partisipan dalam rangka menjawab pertanyaan wawancara yang mengharuskan mereka untuk melakukan observasi kepada dirinya dan lingkungan sosialnya saat tergabung dalam komunitas rohani.

**Teknik Analisis Data:** Analisis data adalah upaya yang dilakukan untuk menyusun data yang telah didapatkan melalui berbagai teknik seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepada pembaca mengenai topik yang diteliti dan disajikan kepada orang lain (Isra, 2021). Teknik analisis data yang digunakan tim peneliti dalam penelitian ini adalah teknik analisis Miles dan Huberman (Mohamad, 2022). Berikut langkah-langkah yang diambil peneliti setelah mengumpulkan data untuk mendapatkan hasil analisis:

1. **Reduksi Data:** Setelah data terkumpul, langkah yang diambil adalah reduksi data. Proses reduksi data ini melibatkan pemilihan, penyederhanaan, dan transformasi data yang masih mentah untuk kemudian menjadi lebih terstruktur. Tujuan dari reduksi data adalah untuk menghilangkan informasi yang tidak sesuai, kemudian fokus pada elemen-elemen penting yang diperlukan untuk dapat menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian. Peneliti melakukan reduksi data secara terus-menerus selama proses penelitian berlangsung hingga penyusunan laporan akhir dilakukan (Sirajuddin, 2017).
2. **Penyajian Data:** Setelah reduksi data, tahap selanjutnya adalah penyajian data. Tahap ini adalah proses menyajikan data yang telah direduksi ke dalam format data yang lebih sistematis dan juga mudah dipahami. Penyajian ini dapat berupa tabel, grafik, dan juga

narasi yang menggambarkan temuan penelitian secara jelas. Peneliti dalam tahap ini menyajikan tabel dan narasi untuk memberikan gambaran kepada pembaca untuk memahami hasil temuan yang didapatkan (Sirajuddin, 2017).

3. Penarikan Kesimpulan: Pada tahap terakhir, yaitu penarikan kesimpulan. Peneliti berusaha menganalisis data yang telah disusun untuk dapat menarik kesimpulan yang logis dan berdasarkan pada bukti. Penarikan kesimpulan ini dilakukan dengan membandingkan antara temuan peneliti dengan teori ataupun hasil literatur dari penemuan lain untuk memastikan validitas hasil penelitian ini (Sirajuddin, 2017).

## HASIL

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari enam mahasiswa Kota Kupang dari kampus yang berbeda, diantaranya: Universitas Nusa Cendana, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, dan Poltekkes Kemenkes Kupang.

**Tabel 1.** Data Deskriptif Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Komunitas Rohani	Lama Tergabung
SW	19 Tahun	Himpunan Mahasiswa Islam	1 Tahun
KE	19 Tahun	Orang Muda Katolik	3 Tahun
YK	19 Tahun	Pemuda Gereja Maranatha Teunbaun	1 Tahun
NS	19 Tahun	Persekutuan Mahasiswa Kristen	4 Bulan
YA	18 Tahun	Gerakan Mahasiswa Kristen Indonesia	2 Tahun
Lia	19 Tahun	Sion Narwastu Kupang	3 Tahun

Hasil yang ditemukan tim peneliti menunjukkan bahwa komunitas rohani memberikan dukungan yang positif terhadap mahasiswa dalam meregulasi stres akademik yang dihadapi. Di mana, partisipasi mahasiswa dalam komunitas rohani memberikan mereka kemampuan untuk meregulasi stres akademik yang kerap dialami mahasiswa. Misalnya kendala mereka dalam mengerjakan tugas-tugas yang menumpuk, berbagai tuntutan yang diberikan dosen maupun orang tua, emosi-emosi negatif yang mereka alami dalam lingkungan perkuliahan akibat perselisihan maupun persaingan di kampus, dan kurangnya dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa.

Komunitas rohani membantu mereka menguatkan spiritual mereka, juga memberikan dukungan emosional dari sesama anggota komunitas berdasarkan nilai-nilai kerohanian yang menguatkan dan memberikan teladan hidup yang sejalan dengan ajaran agama. Kegiatan-kegiatan seperti sesi sharing yang memungkinkan mahasiswa untuk mengeluarkan segala keluh kesah yang mereka alami menolong mahasiswa mendapatkan saran dan masukan, serta ajakan untuk beribadah dan berdoa yang juga dapat menenangkan dan secara tidak langsung memberikan kekuatan bagi mahasiswa untuk menjalani kehidupannya.

Komunitas rohani juga dalam memiliki beberapa kegiatan kerohanian yang menjadi kesempatan untuk menawarkan bentuk regulasi stres, seperti misalnya: Kegiatan Penyegaran Iman (KPI) dengan berbagai tema, yang mana biasanya dalam kegiatan ini anggota komunitas rohani dapat mengekspresikan segala perasaannya kepada Sang Pencipta, melalui pujian dan penyembahan. Selain itu, masih banyak lagi kegiatan-kegiatan lainnya yang disediakan komunitas rohani yang dapat menolong mahasiswa seperti mengaji, olahraga bersama, pendalaman Alkitab, kegiatan Youth Camp, Blessed to be Blessings (B2B) dan lain sebagainya.

Di samping kegiatan-kegiatan bersama, komunitas rohani juga mengajarkan mahasiswa berbagai cara untuk meregulasi stres melalui opsi lain yang dapat dilakukan sendiri, seperti: berdoa, bersaat teduh, membaca kitab, belajar keagamaan dan kegiatan kerohanian lainnya.

Dalam memberikan solusi ini, komunitas rohani tidak serta-merta meninggalkan mahasiswa tetapi memberikan dukungan antar sesama anggota agar tidak lupa untuk melaksanakan hal-hal tersebut. Saling mendukung, memotivasi dan juga mengingatkan untuk tidak melakukan hal-hal negatif diluar itu.

Dari penjelasan ini, dapat dilihat bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan dari komunitas rohani ini semakin rendah tingkat stres yang dihadapi mahasiswa. Temuan ini didapatkan melalui hasil analisis wawancara terstruktur.

## DISKUSI

Hasil dalam penelitian ini terdiri dari dua tema, yakni dukungan sosial dan regulasi stres. Batasan yang ditentukan dalam dukungan sosial ini adalah dukungan sosial dari komunitas rohani.

### Dukungan Sosial Komunitas Rohani

Dalam menghadapi stres, khususnya stres akademik yang dialami mahasiswa memerlukan dukungan sosial yang positif dan dapat membantu mahasiswa meregulasi stres yang dihadapi untuk dapat mencapai kesejahteraan. Dukungan sosial adalah sebuah sikap dari orang lain yang ingin menunjukkan bahwa orang lain dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam sebuah komunikasi dan kewajiban yang saling timbal balik (Fatimah, 2023). Partisipan menyatakan bahwa mereka memperoleh dukungan yang lebih positif dari rekan-rekan dalam komunitas rohani melalui sesi *sharing* dan kegiatan-kegiatan yang terdapat di dalamnya, dibandingkan teman-teman yang berasal dari luar komunitas yang cenderung suka membanding-bandingkan keadaan yang dialami oleh partisipan dengan mereka, sehingga terkesan tidak menunjukkan kepedulian.

Dukungan sosial yang didapatkan melalui komunitas rohani membantu partisipan untuk meregulasi stres dengan cara berdoa, beribadah, membaca kitab, mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan serta saran-saran yang membantu. Berdasarkan hasil penelitian dari Andy (dkk., 2016), di dapatkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara *believing* dan *belonging*, hal ini dapat dikatakan bahwa kepercayaan seseorang kepada Tuhan serta keikutsertaannya dalam sebuah wadah komunitas rohani berperan penting dalam kesejahteraan atau kebahagiaan seseorang. Seperti yang dikatakan oleh dua dari enam orang partisipan, Salah satunya dikatakan oleh YA:

*“Karena teman-teman saya kalau kamu cerita ya sudah, dia respon seadanya saja, kadang juga dicuekin dan segala macamnya. Tapi kalau cerita ke sahabat dan ke teman-teman komunitas rohani yang bisa dibilang kalau kita bercerita itu bisa dijawab berdasarkan istilahnya teologilah begitu..” (WWC 5-YA).*

Selain dukungan emosional dukungan spiritual juga berperan dalam membantu mahasiswa meregulasi stres akademik. Tergabung dalam komunitas rohani menolong partisipan untuk menyadari kewajibannya sebagai ciptaan yang senantiasa membutuhkan pencipta-Nya. Seturut dengan pernyataan yang disampaikan oleh salah satu partisipan:

*“Biasanya sebelum baca firman atau sebelum berdoa saya merasa seperti pikiran saya penuh, terus rasa terbebani juga begitu. Namun, setelah saya berdoa, bercerita ke Tuhan, kemudian baca firman saya merasa dapat kekuatan dari Tuhan bahwa saya mampu untuk menyelesaikan tiap tugas, mampu lewati tekanan-tekanan dari dosen seperti tugas-tugas yang menuntut begitu..” (WWC 6-Lia).*

Hal ini sesuai dengan penemuan Natania dan Sanjaya (2023) dalam jurnalnya yang menyatakan bahwa spiritualitas mampu membantu individu dalam mendapatkan rasa kepuasan dalam hidupnya. Semakin seseorang mampu menghidupi nilai-nilai agama, semakin mampu

individu tersebut memaknai arti hidup mereka dan melihat kehidupan mereka dari sudut pandang yang lebih positif.

### **Regulasi Stres**

Zimmerman (dalam Febriana dan Simanjuntak, 2021) mengatakan bahwa regulasi stres akademik merupakan prosedur yang digunakan siswa/mahasiswa untuk mengelola pikiran, perasaan, dan mengatur perilaku mereka untuk dapat mencapai tujuan belajarnya. Seperti yang diakui oleh ke-enam partisipan, bergabung dalam komunitas rohani bahwasanya ketika mereka bercerita atau berbagi tentang masalah akademik yang dihadapi dengan teman-teman komunitas rohani, mereka mendapatkan saran dan nasehat untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

*"Yang diajarkan oleh komunitas untuk mengatur stres adalah berdoa, kemudian melalui kegiatan-kegiatan positif seperti membaca Alkitab, dalam perkumpulan rohani juga saling memberi masukan ketika teman yang lain mendapat kesusahan, kemudian ada juga meditasi tapi dalam kegiatan tertentu saja ketika ada kemah pemuda, atau camping-camping yang di adakan di gereja dan bermeditasi bersama." (WWC 3-YK)*

Ini sejalan dengan penemuan oleh Natania dan Sanjaya dalam jurnalnya yang berjudul "Apakah Spiritualitas dan Dukungan Sosial Dapat Meningkatkan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa yang Tergabung Dalam Persekutuan Mahasiswa Kristen" pada tahun 2023 bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan-kegiatan dan lingkungan sosial dalam PMK membantu mereka untuk dapat meningkatkan kerohaniannya serta juga mendapatkan banyak dukungan sosial sehingga bergabung dalam PMK secara tidak langsung meningkatkan kepuasan hidup yang cukup tinggi, hal ini disebabkan karena dukungan yang membuat mahasiswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan dalam perkuliahannya.

*"...kalau perbedaannya itu misalnya sebelum tergabung itu kan kita tidak tahu bercerita kemana. Apalagi kan saat itu baru masuk kuliah jadi belum ada teman, terus pas bergabung ada ternyata kita tidak sendiri, kita bisa ada tempat cerita begitu..." (WWC 5-YA)*

Jadi, dapat dilihat bahwa dukungan sosial dalam komunitas rohani berperan besar bagi mahasiswa dalam meregulasi stres, khususnya stres akademik yang tidak jarang dihadapi oleh mahasiswa. Komunitas rohani tidak ada hanya menjadi wadah untuk bertumbuh, berproses, dan meningkatkan keimanan tetapi juga memberikan dampak yang positif bagi individu dalam menjalani kehidupannya untuk mencapai well-being.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh tim peneliti didapatkan hasil bahwa tergabung dalam komunitas rohani memiliki korelasi negatif dengan tingkat stres pada mahasiswa. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat keterlibatan mahasiswa dalam sebuah komunitas rohani maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa tersebut. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa yang tergabung dalam sebuah komunitas rohani memiliki kemampuan untuk meregulasi stres yang mereka hadapi. Komunitas rohani sendiri memiliki peran penting dalam regulasi stres mahasiswa, berdasarkan temuan dari analisis data, ditemukan bahwa dukungan sosial yang berasal dari komunitas rohani memberikan dukungan yang lebih kuat serta positif dibandingkan dukungan sosial dari luar komunitas rohani.

Para partisipan menyatakan bahwa dukungan sosial yang mereka dapatkan dari komunitas rohani berupa dukungan emosional seperti empati, masukan, dan motivasi yang diberikan oleh anggota lain dalam komunitas saat partisipan menceritakan masalah mereka, juga praktik spiritual dari sesama anggota komunitas rohani seperti berdoa dan membaca Alkitab, serta kegiatan komunitas dan juga nilai-nilai yang terkandung dalam komunitas rohani

adalah hal yang paling berpengaruh untuk mereka untuk mencapai regulasi stres. Pada penelitian ini tim peneliti menemukan bahwa, tingginya dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa terutama yang dibahas pada penelitian ini, yakni dukungan sosial yang berasal dari komunitas rohani akan memampukan mahasiswa untuk menurunkan tingkat stres yang mereka hadapi melalui regulasi stres yang baik.

### Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa mahasiswa yang terlibat dalam komunitas rohani memiliki dampak positif dalam mengatasi stres akademik. Komunitas rohani berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang efektif membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, penguatan dan pengembangan komunitas rohani di lingkungan kampus dapat menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

#### a. Saran di masa mendatang

Penting untuk melakukan penelitian ini lebih dalam dengan lebih menggali dampak jangka panjang dari partisipan dalam komunitas rohani terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan komunitas rohani dengan variabel lain seperti kepuasan hidup, motivasi belajar, serta kesehatan fisik mahasiswa sehingga penelitian dapat lebih memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang dampak yang ditimbulkan oleh komunitas rohani.

#### b. Saran kebijakan

1. Perguruan tinggi disarankan untuk menyediakan fasilitas yang memadai bagi kegiatan komunitas rohani, termasuk ruang untuk pertemuan dan dukungan logistik untuk acara keagamaan serta kegiatan sosial.
2. Pelatihan dan pembinaan bagi mahasiswa agar mereka mendapat dukungan yang lebih efektif dalam mengatasi stres dan tantangan akademik.
3. Demi terjaganya kesejahteraan mental mahasiswa, perguruan tinggi dapat mempromosikan kegiatan komunitas rohani sebagai bagian integral program kesejahteraan mahasiswa, sehingga lebih banyak mahasiswa dapat berpartisipasi dan merasakan manfaat dari dukungan sosial yang tersedia.

### Referensi

- Fadli, Muhammad Rijal. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*. 21(1), 34.
- Febriana I., & Simanjuntak E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Experientia*. 9(2), 144-153.
- Ibda F. (2023). Dukungan sosial: sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Journal Of Education Sciences and teacher Training*. 12(2), 153-172.
- Isra Adawiyah Siregar. (2021). Analisis dan interpretasi data kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*. 1(2), 40. 15
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kamus versi online). Mahasiswa. [Arti kata mahasiswa - Kamus Besar Bahasa Indonesia \(KBBI\) Online](#)
- Mohamad Anwar Thalib. (2022). Pelatihan analisis data model miles dan huberman untuk riset akuntansi budaya. *Madani: Jurnal Pengabdian Ilmiah*. 5(1), 28.
- Natania J., & Sanjaya E. L. (2023). Apakah spiritualitas dan dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup pada mahasiswa yang tergabung dalam persekutuan

- mahasiswa kristen?. *Jurnal Psikologi*. 16(1), 107-119.  
<https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7123>
- Rahman A., Anjelina A., Astuti W., Syarif F., Eriza S., & Anggraini T. (2024). Kontribusi social support terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi bukittinggi. *Jurnal Empati*. 13(03), 248-256.
- Saleh, Sirajuddin. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Pustaka Ramadhan.
- Saputra A., Goei Y. A., & Lanawati S. (2016). Hubungan believing dan belonging sebagai dimensi religiusitas dengan lima dimensi well-being pada mahasiswa di tangerang. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 3 (1), 7-17.
- Sari N. (2016). Kepuasan wisatawan terhadap wisata kuliner di objek wisata pantai indah selatbaru kecamatan bantan kabupaten bengkalis. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*. 3(2), 1-13.
- World Health Organization. (21 Februari 2023). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Yuhana, A.N & Aminy, F.A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar mahasiswa. *Jurnal penelitian Pendidikan Islam*. 7(1). <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.357>