



Penerapan Spiritual Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

Lisa Devita Sarippi^{1*}, Muslimah Zahro Romas²

¹⁻²Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi: lisadevita9@gmail.com¹

Abstract. *Anxiety in completing a final thesis is a common issue experienced by final-year students, which can affect academic performance, mental health, and even delay graduation. This condition highlights the importance of effective strategies to manage psychological pressure appropriately. This study aims to explore the application of spiritual coping in helping students reduce anxiety during the thesis writing process. The research employed a qualitative approach with a descriptive design. The participants consisted of three students selected from a total of thirteen who had been identified with severe anxiety. The instruments used were the Taylor Manifest Anxiety Scale as an initial assessment, followed by in-depth interviews and observations to explore their experiences, coping strategies, and psychological dynamics. Data were analyzed thematically by focusing on the personal, social, environmental, and religious domains in the practice of spiritual coping. The findings indicate that spiritual coping assists students in managing emotions, discovering life meaning, and maintaining academic commitment. Religious practices, prayer, spiritual reflection, and social support proved effective in fostering inner peace and alleviating anxiety symptoms. In conclusion, spiritual coping can serve as an effective strategy to support students in facing academic pressures and in enhancing psychological well-being.*

Keywords: *Anxiety; Final-Year Students; Psychological Well-Being; Spiritual Coping; Thesis*

Abstrak. Kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir dan dapat berdampak pada performa akademik, kesehatan mental, serta keterlambatan kelulusan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya strategi penanganan yang efektif agar mahasiswa mampu mengelola tekanan psikologis secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan spiritual coping dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan ketika menghadapi proses penyusunan skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian adalah tiga mahasiswa yang dipilih dari total tiga belas partisipan dengan tingkat kecemasan berat. Instrumen yang digunakan berupa Taylor Manifest Anxiety Scale sebagai pengukuran awal, dilanjutkan dengan wawancara mendalam dan observasi untuk menggali pengalaman, strategi coping, serta dinamika psikologis subjek. Analisis dilakukan secara tematik dengan menyoroti domain pribadi, sosial, lingkungan, dan agama dalam praktik spiritual coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritual coping mampu membantu mahasiswa mengelola emosi, menemukan makna hidup, serta menjaga komitmen akademik. Praktik ibadah, doa, refleksi spiritual, dan dukungan sosial terbukti memberikan ketenangan batin serta mengurangi gejala kecemasan. Kesimpulannya, spiritual coping dapat dijadikan strategi efektif dalam mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan membangun kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Kecemasan; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Akhir; Spiritual Coping; Tugas Akhir

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta yang mana mahasiswa di suatu perguruan tinggi memiliki tugas dalam membentuk kemandirian serta tanggung jawab untuk menyelesaikan masa studinya minimal selama tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa studinya dengan diuji menggunakan tugas akhir berupa skripsi. skripsi merupakan karya ilmiah dengan mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat sarjana. Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan yang ada secara ilmiah.

Naskah Masuk: 12 November 2025; Revisi: 18 Desember 2025; Diterima: 16 Januari 2026;

Tersedia: 21 Januari 2026

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan cemas yang berlebihan, stress, dan gangguan tidur. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa ini berpengaruh terhadap kinerja dalam menyelesaikan tugas akhir mereka, sehingga menghambat kelulusan dan menyebabkan bertambahnya masa kuliah yang melebihi batas. Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik (J, Walean C & Pali C & Sinolungan J. S., 2021: 132-143). Mengungkapkan bahwa gejala kecemasan bisa dibedakan menjadi 2 yaitu fisik dan psikis (S.D., Gurnarsa, 2008). Gejala fisik diantaranya yaitu adanya perubahan tingkah laku, sulit tidur, gelisah dan tidak tenang, terjadi peregangan pada otot-otot tertentu, leher, pundak, perut, dll. Terjadi perubahan irama dalam bernafas, terjadi kontraksi otot pada sekitar rahang dan leher. Kemudian pada psikis yaitu gangguan pada konsentrasi, gangguan pada emosi yang berubah cepat, menurunnya rasa percaya diri dan timbul obsesi. Timbulnya gejala kecemasan membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi dan akhirnya menyebabkan penundaan dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat berhadapan dengan tugas akhir dapat berpengaruh pada performa dan tingkat kelulusan, karena pada kondisi ini seseorang akan mengalami keadaan distorsi pemrosesan informasi (F, Ramadhan A, 2017: 78-82).

Penelitian Riswaluyo yang membahas terkait kecemasan dikalangan mahasiswa tingkat akhir menunjukkan mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan. Studi yang dilakukan di Universitas Indonesia menemukan bahwa sekitar 82,6% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan, dengan faktor dominan yang berhubungan seperti kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan kualitas tidur yang buruk (R, Riswaluyo M & Hastono S P & Kamso S, 2022). Yogyakarta menjadi salah satu kota yang didalamnya tersebar berbagai kampus dari negeri sampai swasta, sehingga Yogyakarta mendapatkan julukan sebagai kota pelajar. Prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa di Yogyakarta sangat bervariasi. Salah satu studi di STIKES Surya Global Yogyakarta menemukan bahwa sekitar 29,6% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 55,6% kecemasan sedang, dan 14,8% mengalami kecemasan berat. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini dilakukan di salah satu pondok pesantren mahasiswa yang ada di Yogyakarta dimana berdasarkan data yang ada, terdapat tiga belas mahasiswa angkatan 21 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tiga belas mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan menyebar Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) sebagai alat ukur dalam mengukur kecemasan dalam

penelitian ini. Dengan menggunakan teknik pengambilan data menggunakan TMAS. Peneliti mendapatkan empat subjek dari total tiga belas mahasiswa angkatan 21 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Peneliti melakukan uji data dan mendapatkan tiga subjek dari empat subjek yang diambil. Kedua subjek tersebut masuk ke dalam kriteria kecemasan berat dengan skor TMAS lebih dari 21.

Tinggi rendahnya kecemasan dapat diukur oleh individu itu sendiri bagaimana dia menangani dan mengatasinya, ada dua tingkat kecemasan yakni kecemasan tingkat rendah dan kecemasan berlebihan. Kecemasan pada tingkat rendah dapat mendorong meningkatnya performa dan meningkatkan motivasi individu untuk mempersiapkan segala sesuatu yang menjadi kekhawatirannya. Selain itu, dengan kecemasan yang rendah individu bersiaga dalam mengambil dan menentukan langkah tepat untuk mengurangi dampak negatif yang akan dialami. Namun, apabila tingkat kecemasan berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang dialami, akan sangat mengganggu kehidupan individu (F, Fausiah, and Widury J, 2007), sehingga dampak kecemasan yang tidak dapat tertangani ini dapat memicu individu tersebut mengalami rasa takut, khawatir, stres, hingga down, yang menjadikan mahasiswa enggan menyelesaikan skripsinya.

Terdapat beberapa faktor dari kecemasan yang mampu memberikan kesulitan terhadap mahasiswa tingkat akhir. Menurut Suryadi secara umum membagi sumber kesulitan yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi faktor internal dan eksternal (S, Suryadi, 2008). Faktor internal meliputi rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Disamping itu salah satu faktor internal dalam kecemasan adalah coping, dimana Folkman mengungkapkan bahwa melalui coping dapat diketahui bagaimana individu tersebut beradaptasi dengan kecemasan serta bagaimana dia mengendalikan dirinya sendiri, sehingga kemampuan coping dapat menurunkan kecemasan individu (S, Folkman, 1984: 839-858). Selain itu terdapat kesulitan eksternal meliputi sulit menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, masalah keuangan, pekerjaan, dan umur. Faktor internal dan eksternal tersebut membuat mahasiswa menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, depresi, termasuk kecemasan.

Kecemasan perlu penanganan khusus agar tidak memberikan dampak negatif atau dampak buruk pada mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi. Sehingga perlunya strategi

coping dalam mengatasi hal tersebut, agar dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan. Perilaku atau strategi coping dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya (S, Maryam, 2017: 101-107). Secara garis besar Lazarus dan Folkman dapat membagi strategi coping menjadi dua yakni problem focused coping dan emotional focused coping (S, Folkman, 1984: 839-858). Problem focused coping yaitu suatu tindakan yang dapat diarahkan untuk memecahkan masalah. Sedangkan emotional focused coping yaitu melakukan berbagai upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha dalam mengubah masalah secara langsung.

Strategi coping dalam mengatasi permasalahan seperti kecemasan ini banyak bentuknya, salah satu yang peneliti gunakan yakni pendekatan secara spiritual. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan sangat butuh peranan spiritual di dalam prosesnya. Hal ini dikarenakan spiritualisme cakupannya sangat luas tidak hanya sekedar membahas tentang berdoa atau peribadatan lainnya. Seperti yang kita lihat di paragraf sebelumnya, kecemasan dapat membuat seseorang hilang kepercayaan dirinya, dalam konsep spiritual ada satu aspek tentang spiritual *community* yang mana seseorang terlibat dalam komunitas keagamaan mampu memberikan dukungan sosial selama masa sulit. Solidaritas dengan orang lain yang memiliki keyakinan serupa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kesepian.

Menurut teori Lazarus dan Folkman, spiritual coping dapat dianggap sebagai salah satu bentuk *emotion focused coping*, yang berfokus pada bagaimana seseorang mengelola emosinya saat menghadapi stres (S, Folkman, 1984: 839-858). Coping ini dilakukan dengan mencari makna spiritual, memperdalam keimanan, atau berdoa sebagai cara memperoleh kedamaian dan penerimaan dalam menghadapi masalah. Teori Spiritual Coping juga didukung oleh pandangan dari Pargament, yang menjelaskan bahwa spiritual coping bisa menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi krisis hidup, terutama karena membantu individu untuk mendapatkan makna, rasa kontrol, dan dukungan komunitas keagamaan (S, Folkman, 1984: 839-858).

Bentuk spiritual coping memiliki keterikatan terhadap aspek kehidupan individu yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya. Hal ini didukung berdasarkan penelitian Ziasma Haneef Khan, P.J Watson, dan Zhuo Chen yang dilakukan pada muslim Pakistan. Penelitian ini menghasilkan bahwa spiritual coping berlandaskan Islam berdampak positif pada muslim dalam mengatasi masalah. Dengan memiliki identitas diri sebagai seorang muslim dan melakukan ibadah secara komitmen, terbukti sangat penting karena hal tersebut turut serta menurunkan stres dan memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental.

Agama mempunyai peranan penting dalam mengelolah stres, cemas, tekanan dalam hidup. Agama dapat memberikan individu pengarahan, dukungan, dan harapan seperti halnya pada dukungan emosi. Latar belakang lingkungan juga menjadi salah satu faktor spiritual coping pada individu (I, Pargament K & Zinnbauer B J & Scott A B & Butter E M & Zerowin J & Stanik P, 2003: 1335-1348). Sebagai contoh Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menjadi salah satu perguruan tinggi di Indonesia dengan latar belakang kaidah keislaman dan berfokus dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, hubungan sosial, dan juga seni kebudayaan. Universitas yang memiliki latar belakang keislaman, memungkinkan baik mahasiswa dan staff akademiknya memiliki spiritual coping ketika dalam tekanan. Sehingga salah satu faktor ini yang menjadi salah satu bentuk peneliti ingin mengambil subjek penelitian di lokasi pondok pesantren atau asrama berbasis keislaman yang ada di Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat diatasi dengan menerapkan spiritual coping sehingga peneliti ingin melakukan penelitian berupa penerapan spiritual sebagai strategi coping mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. KAJIAN TEORITIS

Penanganan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dapat diatasi dengan proses *coping mechanism*, dimana dalam penelitian ini spiritual coping yang menjadi salah satu strategi yang digunakan dalam mengatasi kecemasan, Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan sangat butuh peranan spiritual di dalam prosesnya. Hal ini dikarenakan spiritualisme cakupannya sangat luas tidak hanya sekedar membahas tentang berdoa atau peribadatan lainnya. Seperti yang kita lihat di paragraf sebelumnya, kecemasan dapat membuat seseorang hilang kepercayaan dirinya, dalam konsep spiritual ada satu aspek tentang spiritual *community* yang mana seseorang terlibat dalam komunitas keagamaan mampu memberikan dukungan sosial selama masa sulit. Solidaritas dengan orang lain yang memiliki keyakinan serupa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kesepian.

Menurut teori Lazarus dan Folkman, spiritual coping dapat dianggap sebagai salah satu bentuk *emotion focused coping*, yang berfokus pada bagaimana seseorang mengelola emosinya saat menghadapi stres (I, Pargament K & Zinnbauer B J & Scott A B & Butter E M & Zerowin J & Stanik P, 2003: 1335-1348). Coping ini dilakukan dengan mencari makna spiritual, memperdalam keimanan, atau berdoa sebagai cara memperoleh kedamaian dan penerimaan dalam menghadapi masalah. Teori Spiritual Coping juga didukung oleh pandangan dari

Pargament, yang menjelaskan bahwa spiritual coping bisa menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi krisis hidup, terutama karena membantu individu untuk mendapatkan makna, rasa kontrol, dan dukungan komunitas keagamaan (I, Pargament K & Zinnbauer B J & Scott A B & Butter E M & Zerowin J & Stanik P, 2003: 1335-1348).

Bentuk spiritual coping memiliki keterikatan terhadap aspek kehidupan individu yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya. Hal ini didukung berdasarkan penelitian Ziasma Haneef Khan, P.J Watson, dan Zhuo Chen yang dilakukan pada muslim Pakistan. Penelitian ini menghasilkan bahwa spiritual coping berlandaskan Islam berdampak positif pada muslim dalam mengatasi masalah. Dengan memiliki identitas diri sebagai seorang muslim dan melakukan ibadah secara komitmen, terbukti sangat penting karena hal tersebut turut serta menurunkan stres dan memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental.

Sehingga Agama mempunyai peranan penting dalam mengelola stres, cemas, tekanan dalam hidup. Agama dapat memberikan individu pengarahan, dukungan, dan harapan seperti halnya pada dukungan emosi. Latar belakang lingkungan juga menjadi salah satu faktor spiritual coping pada individu.

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif yang dipilih bukan sekadar sebagai metode teknis penelitian, melainkan sebagai jalan ilmiah yang lebih mendalam untuk menyingkap makna terdalam dari pengalaman, pandangan, serta persepsi para informan yang terikat erat dengan topik kajian. Penelitian kualitatif tidak berhenti pada angka dan statistik semata, tetapi berupaya merasuk ke dalam dinamika batiniah, emosional, dan sosial partisipan melalui strategi yang lentur, interaktif, adaptif, serta mampu menyesuaikan dengan konteks lapangan yang senantiasa berubah.

Orientasi utamanya tertuju pada pemahaman yang menyeluruh terhadap fenomena sosial dengan segala kompleksitas, keragaman, dan nuansa yang melingkupinya. Penelitian ini juga berdiri tegak dalam ranah deskriptif, yang berupaya menyingkap persoalan sebagaimana adanya, menelaah tata cara dan situasi, menyingkap relasi dan sikap, serta merekam perilaku, cara pandang, nilai-nilai, hingga pengaruh-pengaruh yang terjalin erat dalam kehidupan kelompok masyarakat. Dengan demikian, metode deskriptif kualitatif bukan hanya sekadar

instrumen penelitian akademis, tetapi sebuah upaya sistematis, reflektif, dan komprehensif untuk membaca realitas manusia dalam bingkai sosial, budaya, dan historisnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti berupaya menyingkapi bagaimana mekanisme spiritual coping tidak hanya hadir sebagai konsep, melainkan sebagai praksis nyata yang dapat diterapkan pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah bergulat dengan kecemasan. Penjelasan mengenai peran spiritual coping dalam mereduksi gejala psikologis diuraikan melalui tahapan-tahapan yang menyertainya, sehingga terlihat dengan jelas bagaimana ia bekerja dalam ranah pengalaman manusia. Uraian tersebut tidak berhenti pada tataran teori semata, melainkan ditegakkan di atas fondasi data empirik yang diperoleh dari penyebaran skala psikologi *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS), di mana dari tiga belas partisipan yang terlibat teridentifikasi tiga subjek yang menjadi fokus pendalaman. Selanjutnya, wawancara dan observasi dilakukan secara intensif terhadap para subjek ini, sehingga terbentuk gambaran komprehensif yang tidak hanya memaparkan angka, tetapi juga menghidupkan narasi yang berangkat dari pengalaman mereka, dengan harapan pemahaman yang dihasilkan menjadi lebih jernih dan mendalam.

Tabel 1. Data Profil yang memuat identitas subjek penelitian yakni KDP, ANZ, AAK, WPS termuat dalam tabel berikut.

Keterangan	Subjek KDP	Subjek ANZ	Subjek AAK
Usia	22 tahun	23 Tahun	22 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Asal	Ngawi, Jawa Timur	Jember, Jawa Timur	Magelang, Jawa Tengah
Universitas	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta
Program Studi	Ilmu Hukum	Manajemen Islam	PGSD
Lama tinggal di pondok	3 tahun	4 Tahun	4 tahun

Selanjutnya gambaran subjek KDP yang merupakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Hukum UIN Sunan Kalijaga angkatan 2021, saat ini berada pada semester delapan. Kehidupan akademiknya dijalani bersamaan dengan aktivitas keagamaan di Pondok Pesantren Al-Ghozali Yogyakarta, di mana Ia aktif mengikuti sholat berjamaah, kajian keislaman, serta kegiatan spiritual lainnya. Selain itu, KDP juga bekerja di Lazis Masjid Syuhada, sehingga kesehariannya dipenuhi oleh berbagai tanggung jawab akademik, religius, dan sosial yang saling bersinggungan. Kompleksitas aktivitas ini sering menimbulkan kesulitan dalam mengatur waktu, terutama ketika harus menyeimbangkan penyusunan tugas akhir dengan

kewajiban di pesantren dan pekerjaan sosial. Dalam proses penyusunan skripsi, KDP menghadapi hambatan serius, terutama terkait manajemen prioritas dan komunikasi dengan dosen pembimbing. Dosen yang sulit ditemui serta lambat dalam memberikan respon membuat proses penyelesaian skripsi semakin terhambat. Hal tersebut diperparah dengan tekanan psikologis yang dialaminya berupa kecemasan berat, yang ditandai oleh rasa takut tertinggal dari teman-temannya, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan. Kondisi ini terbukti melalui hasil tes TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) yang menunjukkan skor 40, jauh di atas ambang batas 21 (Azwar, 2019), sehingga masuk kategori kecemasan berat. Penelitian terhadap KDP dilakukan melalui wawancara tatap muka pada 28 April 2025 di Masjid Syuhada. Proses wawancara berjalan lancar dengan suasana awal yang cair melalui pengenalan dan obrolan ringan. Peneliti menyiapkan *informed consent*, panduan wawancara, serta perangkat pendukung, yang kemudian disetujui oleh KDP. Selama wawancara, KDP menjawab lugas meski sesekali terdiam, intonasi suaranya naik turun, dan beberapa kalimat perlu diulang. Observasi juga menunjukkan gejala kecemasan pada aspek fisik berupa suara bergetar dan rasa lemas, aspek kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi, serta aspek perilaku berupa rasa sedih akibat tertinggal dari rekan-rekannya. Gambaran ini mempertegas kondisi psikologis KDP yang sedang berada dalam tekanan signifikan selama proses penyelesaian tugas akhir.

Adapun subjek AAK adalah seorang mahasiswa semester delapan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta. Selain fokus pada kuliah, ia juga menetap di Pondok Pesantren Al-Ghozali selama empat tahun dan bekerja di usaha laundry. Aktivitasnya yang padat membuatnya menghadapi beban akademik sekaligus spiritual. Dalam mengerjakan tugas akhir, AAK mengalami berbagai hambatan baik fisik maupun psikis, seperti sakit kepala, pikiran berlebih, serta rasa takut tertinggal dari teman-temannya. Hasil pengukuran dengan TMAS menunjukkan skor 35 yang menandakan tingkat kecemasan berat. Kondisi ini memperkuat alasan mengapa ia menjadi subjek yang relevan dalam penelitian. Wawancara terhadap AAK dilakukan pada 31 Juli 2025 di salah satu kamar santri putri Pondok Al-Ghozali. Suasana kondusif karena hanya peneliti dan AAK yang hadir. AAK tampak santai dengan busana sederhana, meski dalam proses wawancara ia kadang meminta pengulangan pertanyaan hingga beberapa kali dan sempat menunjukkan ekspresi mata berkaca. Peneliti menyiapkan prosedur lengkap mulai dari *informed consent*, panduan pertanyaan, hingga peralatan perekaman, yang disetujui langsung oleh AAK. Observasi menunjukkan tiga aspek penting: aspek fisik, terlihat dari kegugupan dan pengulangan jawaban; aspek kognitif, yaitu kesulitan fokus pada tugas akhir; serta aspek perilaku, di mana

AAK cenderung menghindar saat ada pertanyaan yang kurang disukainya. Seluruh temuan ini menegaskan kondisi kecemasan berat yang tengah dialami AAK dalam pergulatan akademiknya.

Subjek terakhir yaitu ANZ yang merupakan mahasiswa akhir Program Studi Manajemen Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2020 yang kini berada di semester sembilan. Kehidupan akademiknya berpadu dengan aktivitas religius dan sosial, karena ia tinggal di Pondok Pesantren Al-Ghozali sekaligus bekerja di sebuah sekolah luar biasa di Yogyakarta. Rutinitas padat ini membuatnya penuh tanggung jawab, namun juga menghadirkan tantangan besar dalam menyelesaikan skripsi. Ia kerap merasa tertinggal dari teman-temannya, diliputi rasa cemas saat menghadapi dosen pembimbing, serta terhambat oleh rasa malas yang sesekali muncul. Hal tersebut terbukti secara psikologis melalui uji TMS dengan skor 28 yang menunjukkan tingkat kecemasan berat. Proses penelitian dilakukan melalui wawancara tatap muka pada 14 Juni 2025 di pesantrennya, dengan ANZ yang cukup terbuka meski tampak canggung dan sesekali gelisah. Observasi peneliti mengungkap aspek fisik berupa keringat dan gerakan gugup, aspek kognitif berupa kekhawatiran mendalam tentang masa depan, serta aspek perilaku yang menunjukkan kegoncangan saat membicarakan tugas akhir. Gambaran ini menegaskan bahwa perjalanannya bukan sekadar perjuangan intelektual, melainkan juga pertarungan mental yang membutuhkan keteguhan diri agar dapat menyelesaikan studinya dengan baik.

Peran Spiritual Coping Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir

Spiritual coping dapat dipahami sebagai manifestasi dari keyakinan religius yang terwujud dalam sikap dan praktik keseharian seorang individu, yang berfungsi meredakan gejolak emosional akibat tekanan hidup seperti kehilangan, perubahan mendadak, atau peristiwa yang mengguncang batin. Dalam ranah ini, keyakinan tidak hanya menjadi sebuah konsep abstrak, melainkan hadir sebagai kekuatan transendental yang menuntun manusia untuk menafsirkan penderitaan dengan makna yang lebih mendalam serta menumbuhkan ketabahan jiwa dalam menghadapi setiap cobaan. Melalui strategi spiritual ini, seseorang berusaha meminimalisir beban stres dengan jalan melibatkan ibadah, mempererat hubungan dengan Sang Pencipta, dan melaksanakan berbagai bentuk penghayatan keagamaan yang memberi rasa tenang sekaligus meneguhkan keyakinan. Dari sudut pandang reflektif, dapat disimpulkan bahwa spiritual coping adalah metode penanganan batin yang bersifat personal, di mana setiap individu mengelola tekanan hidup melalui ikatan spiritualnya, sehingga ibadah, kedekatan dengan Tuhan, dan ritual keagamaan lainnya tidak hanya menjadi sarana penguatan diri,

melainkan juga fondasi utama dalam mengembalikan keseimbangan psikologis dan harmoni kehidupan.

Reduksi kecemasan melalui strategi spiritual coping pada mahasiswa yang tengah menghadapi tekanan dapat dipahami sebagai proses pemanfaatan daya pikir dan perilaku yang terarah untuk menuntaskan persoalan hidupnya, yang keberhasilannya sangat bergantung pada kualitas domain spiritual yang melekat pada individu tersebut. Dari titik inilah, tampak bagaimana kekuatan spiritual coping menjadi instrumen yang efektif dalam meredam kecemasan, terutama ketika mahasiswa berhadapan dengan beban akademik berupa penyusunan tugas akhir. Sebab setiap dimensi spiritualitas dalam diri subjek menyingkap pola yang khas tentang cara mereka mengubah kegelisahan menjadi kekuatan penyemangat untuk menyelesaikan tanggung jawab intelektualnya. Berikut merupakan macam-macam dari domain tersebut, meliputi:

Domain Pribadi

Domain pribadi merupakan aspek penting dalam perkembangan individu yang berfokus pada upaya seseorang untuk mengejar tujuan hidup, menemukan makna, serta menjaga konsentrasi pada kehidupan internalnya. Pada ranah ini, individu berusaha mengenali dan mengatasi kelemahan diri, sekaligus mengembangkan potensi yang dimiliki melalui peningkatan pengetahuan tentang dirinya sendiri. Proses ini tidak hanya bertujuan untuk mencapai pencapaian eksternal, tetapi juga untuk menumbuhkan kedamaian batin dan harmoni internal yang menjadi dasar kesejahteraan psikologis seseorang.

Bagi subjek KDP untuk melihat bagaimana domain pribadi ini, dengan cara melihat bagaimana subjek mengejar tujuan utama menyelesaikan tugas akhir demi meraih kelulusan dan memperoleh gelar, sekaligus membahagiakan kedua orang tua. Dalam mempertahankan fokus pada tujuan tersebut, KDP terus berusaha mengerjakan tugas akhir secara konsisten, melakukan bimbingan, serta mencari dukungan dengan bertanya kepada teman-teman. Untuk menjaga ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis, KDP berupaya mengatasi hambatan internal seperti kesulitan konsentrasi dengan cara menenangkan diri, berwudhu, atau tidur karena dianggap praktis dan mudah diterapkan. Selain itu, dalam rangka meraih kedamaian spiritual, KDP juga mengikuti kajian rutin Al-Hikam di pondok pesantren yang menjadi bagian dari proses penguatan internal dalam menyelesaikan perjalanan akademiknya.

Sedangkan untuk subjek ANZ menggunakan tujuan nya dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar dan membanggakan orang tua. Teguh pada tujuan dengan cara tetap selalu dikerjakan dan alasan tetap pada tujuan yakni untuk membanggakan orang tua. Selanjutnya untuk konsentrasi pada kehidupan internal ANZ mudah merasa tersinggung dan

susah dalam mengontrol emosi, upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut dengan menghindar seperti keluar, mandi dan tidur. Selanjutnya upaya ANZ mengatasi permasalahan dalam penyelesaian tugas akhir dengan cara selalu mengerjakan, dan yang selanjutnya dalam domain pribadi dalam mencari kedamaian dan harmoni internal subjek ANZ memilih untuk melakukan ibadah, makan, tidur, dan main bareng teman-teman.

Hal yang sama juga diutarakan oleh subjek AAK dimana tujuan untuk mengerjakan tugas akhir yakni untuk lulus tepat waktu, serta cara ANZ tetap pada tujuan dengan tetap mengerjakan tugas akhir. Selanjutnya permasalahan internal merasa pusing yang tidak diketahui penyebabnya, cara AAK mengatasi masalah tersebut dengan jalan-jalan dan tidur, alasan AAK menggunakan metode itu karena dengan menghindar bagi AAK memberikan ketenangan. Upaya selanjutnya yang digunakan AAK untuk menyelesaikan tugas akhir dengan mendengarkan musik sebagai bentuk memberikan perasaan yang baik, selain mendengarkan music AAK juga menerapkan hal-hal spiritual dengan beribadah seperti solat, berwudhu, dan tidur digunakan sebagai bentuk merehatkan badan, upaya ini digunakan AAK karena hal tersebut memberikan ketenangan disaat masa-masa lelah subjek, sehingga hal tersebut yang digunakan untuk mencapai kedamaian internal.

Domain Sosial

Domain sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang menekankan pada kemampuan membangun serta memelihara hubungan yang mendalam dan berharga dengan orang lain. Dalam domain ini, individu tidak hanya dituntut untuk menjalin interaksi, tetapi juga mengindahkan nilai-nilai moral sebagai dasar dalam berhubungan. Hal ini tercermin dari sikap memperlakukan orang lain dengan adil, menunjukkan kepedulian, serta kesediaan untuk membantu sesama. Selain itu, penghayatan cinta, empati, dan kasih sayang menjadi wujud nyata dari kualitas sosial yang dapat memperkuat ikatan antar individu maupun kelompok dalam kehidupan bermasyarakat.

Sikap dan perilaku KDP dalam bersosialisasi dapat tercermin dari bagaimana KDP menunjukan bagaimana KDP membangun serta memelihara hubungan dengan orang lain dengan cara menjalin relasi serta saling membantu, selalu memberikan dukungan saat mereka mengerjakan tugas akhir, dan memberikan bantuan dan *gift* atau hadiah untuk orang-orang tersayang, beberapa hal tersebut yang dilakukan KDP untuk tetap menjaga hubungan dengan lingkungan sekitar.

Subjek ANZ menjaga relasi antar individu dengan kelompok tetap terjaga dengan cara bermain bersama-sama, saling memberi, mendengar cerita, saling memberikan dukungan dan membantu hal ini membangun serta memelihara hubungan dengan orang lain. Selanjutnya

memperlakukan orang lain dengan adil membantu serta memberikan kepedulian yang sama, lalu peduli dengan orang lain dengan ketersediaan membantu dan menampilkan cinta bagi subjek dengan cara memberikan yang terbaik dari apa yang telah orang lain berikan.

Sedangkan untuk subjek AAK, membangun hubungan sosial dengan orang lain dengan cara menjalin relasi seperti mengobrol, mendengarkan, dan merespon ketika di mintai pendapat, orang lain memberikan *respect* dan kepedulian dengan memberikan kepekaan ketika adanya perubahan mood. Selanjutnya cara Aak memperlakukan orang dengan adil dengan cara menghargai dan tidak mengganggu, serta yang terakhir bentuk peduli dengan orang lain dan menampilkan cinta AAK masih terasa sulit memberikan kepedulian dengan orang lain namun rasa empati masih ada, dengan menampilkan rasa cinta subjek AAK membuat orang sekitar bahagia.

Domain Lingkungan

Rasa keterikatan dan kepemilikan terhadap alam mencerminkan kesadaran bahwa manusia adalah bagian dari ciptaan Tuhan yang harus dijaga dan dilestarikan. Ketika seseorang merasakan harmoni dan ketertiban di dalam alam, hal itu menumbuhkan rasa syukur dan ketenangan batin, karena keteraturan tersebut merupakan manifestasi dari kebesaran Sang Pencipta. Sehingga pada aspek ini untuk menumbuhkan rasa spiritualitas dan kedamaian secara internal konsep mendekatkan diri dengan lingkungan menjadi aspek yang penting, seperti halnya merasa keharmonisan dan ketentraman diri dengan melihat keajaiban alam.

Subjek KDP mendekatkan diri ke lingkungan dengan cara merenungkan ayat-ayat suci Al-Quran, sehingga dengan merenungkan ini memberikan hikmah dan pembelajaran. Adapun subjek ANZ dengan merenungkan ayat-ayat Al-Quran memberikan dampak yang baik dengan memberikan pemahaman yang baik tentang rasa cemas yang dirasakan dan memberikan ketenangan. Sama halnya dengan subjek ANZ, bagi AAK dalam merenungkan ayat-ayat Al-Quran membantu pengobatan diri dengan memahami makna dari arti ayat-ayat Al-Quran dan memberikan ketenangan walau hanya sementara.

Domain Agama

Domain agama menekankan pentingnya memelihara hubungan yang kuat dengan Tuhan atau Kuasa Tertinggi melalui pemahaman yang mendalam tentang kehadiran-Nya dalam kehidupan. Hubungan ini dilandasi oleh rasa cinta, yang memunculkan ketaatan dan pengabdian, serta kepercayaan penuh bahwa setiap peristiwa terjadi sesuai dengan kehendak-Nya. Dengan kesadaran ini, individu mampu menjalani hidup dengan penuh makna, menjadikan iman sebagai pedoman dalam mengambil keputusan, dan merasakan kedamaian batin yang bersumber dari keyakinan akan kasih dan perlindungan Tuhan.

Domain ini menjadi sumber dari bagaimana spiritual seseorang dapat menyelesaikan permasalahan internal seperti kecemasan dan beberapa masalah lainnya. Pada subjek KDP berdasarkan kepercayaan yang dianutnya ada beberapa kegiatan spiritual yang mampu memberikan dampak baik bagi diri KDP dimulai dengan mengikuti kegiatan di pondok seperti kajian kitab, tadarus, dan sholat berjamaah mampu memberikan ketenangan dan teratur atau terstrukturnya hidup KDP, selain itu ada beberapa ibadah yang menjadi satu patokan memberi ketenangan bagi diri subjek yakni sholat tahajud dan berpuasa kedua hal tersebut yang memberikan kemudahan bagi diri KDP.

Selanjutnya sebagai bentuk memelihara hubungan dengan Tuhan juga dilakukan oleh subjek ANZ dan AAK, dimana bagi ANZ ibadah yang dijalani di pondok dan memberikan ketenangan tinggi yaitu ibadah sholat wajib dan tahajud dan dampak yang diberikan memberikan efek ketenangan serta mampu menghilangkan *overthinking* berlebihan. Bagi subjek AAK ibadah yang dilakukan di pondok yakni ibadah seperti ibadah wajib, menjalankan sunnah-sunnah dan ibadah senin kamis. Bagi AAK ibadah yang memberikan ketenangan lebih yakni sholat malam, alasan menjadikan sholat malam ini menjadi tempat penyelesaian masalah karena, sholat malam memberikan ketenangan batin selain itu dari sholat malam subjek AAK mendapatkan ketenangan sehingga hal ini bisa menjadi penyelesaian masalah yang dialami AAK.

Tahapan-Tahapan Spiritual Coping Dalam Menurunkan Kecemasan

Tahapan-tahapan spiritual coping yang berfungsi sebagai jalan reduksi kecemasan sesungguhnya dapat ditelusuri melalui petunjuk Ilahi yang secara halus telah diabadikan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 1–8, di mana terdapat rangkaian petunjuk yang menunjukkan bagaimana seorang insan mampu menata dirinya ketika berhadapan dengan permasalahan hidup. Alur ini membentuk sebuah kerangka yang berkesinambungan, dimulai dengan menanamkan pola pikir yang positif sebagai pondasi keteguhan jiwa, dilanjutkan dengan perwujudan sikap dan tindakan nyata yang penuh keikhlasan dan kesabaran, lalu dipuncaki dengan pengharapan yang positif kepada Allah sebagai sumber kekuatan dan penenteram hati. Rangkaian ini tidak hanya sekadar teori psikologis, melainkan sebuah proses transendental yang menyatukan aspek kognitif, afektif, dan spiritual manusia dalam sebuah harmoni yang mengantarkannya pada ketenangan batin. Berikut merupakan beberapa tahapan-tahapan spiritual coping, yaitu:

Positive Thinking

Tahapan awal dalam spiritual coping ada berfikir positif (*positive thinking*), yaitu kemampuan individu untuk melapangkan dada, menerima keadaan, dan memandang masalah

dengan sudut pandang optimis. Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek (KDP, ANZ, AAK) menunjukkan implementasi *positive thinking*, meskipun ada beberapa variasi. KDP menekankan bahwa berpikir positif muncul melalui dorongan diri sendiri dan doa yang membantu menumbuhkan kesabaran dan optimisme, ANZ menekankan optimisme melalui fokus pada tujuan dan doa yang menumbuhkan rasa sabar, serta sikap pasrah yang memperkuat pikiran positif, dan AAK menunjukkan bahwa optimisme diperoleh melalui dukungan sosial, khususnya dari orang tua dan teman, namun dalam hal berpikir positif subjek AAK mengakui kesulitan sepenuhnya dalam berpikir positif.

Dari berbagai hasil temuan penelitian yang dilakukan secara mendalam di lapangan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bernuansa reflektif bahwa kemampuan seseorang untuk menumbuhkan *positive thinking* sesungguhnya bertumpu pada tiga faktor fundamental yang saling berkelindan, yakni kekuatan doa dan dimensi spiritualitas yang menghadirkan ketenangan batin, menumbuhkan kesabaran, serta mengajarkan makna berserah kepada kehendak Ilahi, kemudian motivasi internal yang berwujud dalam prinsip hidup, keteguhan niat, serta tekad yang tidak mudah goyah, dan yang terakhir adalah dukungan sosial dari keluarga serta lingkungan pertemanan yang memberikan kekuatan moral, rasa aman, dan dorongan emosional. Akan tetapi, realitas tidak pernah berjalan linier, sebab di balik segala upaya tersebut tetap terdapat rintangan yang menghadang, terutama dalam menjaga konsistensi pola pikir yang positif, sebagaimana tercermin dalam pengalaman AAK yang dengan penuh perjuangan berusaha mempertahankan sikap optimis di tengah arus kesulitan hidup yang silih berganti datang mengetuk pintu kesadarannya.

Positive Acting

Tahapan kedua ada *positive acting*, yaitu bersikap aktif untuk terus berusaha menyelesaikan masalah tanpa menyerah, sesuai dengan nilai agama yang mendorong ikhtiar. *Positive acting* juga mencakup keterbukaan untuk menerima bantuan orang lain sebagai perantara pertolongan tuhan. Berdasarkan hasil wawancara KDP memaknai *positive acting* dengan tetap fokus pada target didorong oleh semangat orang tua dan dukungan lingkungan, ANZ juga menekankan target sebagai motivasi, ditambah tekanan sosial yang membuatnya ingin membuktikan diri, dan AAK menerapkan *positive acting* dengan cara sederhana yakni mengerjakan meskipun mengalami kesulitan.

Ketiga subjek dalam kajian ini memperlihatkan bahwa kecenderungan untuk melakukan *positive acting* bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, melainkan diperkuat oleh rangkaian faktor eksternal yang hadir dalam kehidupan mereka, seperti dukungan emosional dari keluarga, dorongan moral dari sahabat, hingga desakan sosial yang secara halus membentuk arah tindakan. Namun, kekuatan dari luar itu tidak akan bermakna tanpa adanya fondasi internal berupa tekad kokoh yang memandu langkah mereka menuju pencapaian tujuan. Fenomena ini sejalan dengan konsep coping aktif dalam ranah psikologi modern yang menekankan bahwa jalan keluar dari persoalan tidak pernah lahir dari sikap pasif yang hanya menunggu perubahan, melainkan melalui tindakan nyata yang penuh kesadaran, di mana individu berani berhadapan langsung dengan tantangan, mengolah tekanan menjadi kekuatan, serta mengubah keterbatasan menjadi ruang produktif bagi transformasi diri.

Positive Hoping

Tahapan terakhir adalah *positive hoping*, yaitu sikap tawakal kepada Allah SWT melalui ibadah, doa, dzikir, dan membaca Al-Quran, dengan harapan bahwa segala usaha akan membuahkan hasil sesuai kehendak tuhan. *Positive hoping* ini mencerminkan ketundukan total kepada Tuhan sebagai sumber kekuatan spiritual. KDP menegaskan bahwa ibadah, terutama shalat malam, puasa, dzikir, membaca Al-Quran dan doa mampu memberikan ketenangan batin serta memunculkan intropeksi diri, ANZ menyatakan ibadah memberikan rasa tenang, meskipun tidak selalu menyelesaikan masalah secara langsung. Ia merasakan ketenangan melalui doa, zikir, dan membaca Al-Quran yang sesekali memberikan jawaban atas masalah yang dialami. Dan AAK memandang ibadah sebagai sarana curhat kepada Allah SWT dan mendapatkan ketenangan. Subjek menilai bahwa membaca Al-Quran dapat membantu menyelesaikan masalah melalui pemaknaan ayat-ayat Al-Quran, sedangkan doa memiliki efek nyata dalam memberikan Solusi.

Berdasarkan hasil telaah atas dua temuan yang menyingkap peranan *positive hoping*, tampak bahwa terdapat dua pengaruh mendasar yang lahir dari mekanisme ini, yakni pengaruh emosional yang melahirkan ketenangan jiwa, kelegaan hati, serta penguatan spiritual yang meneguhkan keyakinan, dan pengaruh kognitif yang memunculkan solusi jernih melalui refleksi mendalam atas ajaran agama yang menjadi pedoman hidup. Dari sini dapat ditarik sebuah kesimpulan bernuansa filosofis bahwa spiritual coping pada hakikatnya bertumpu pada tiga tahapan yang saling berpaut dan membentuk siklus adaptif yang utuh, di mana *positive thinking* menghadirkan kondisi mental yang terbuka terhadap berbagai kemungkinan solusi, *positive acting* menggerakkan individu untuk senantiasa berjuang dengan dorongan motivasi yang bersumber dari kekuatan internal maupun dukungan eksternal, dan *positive hoping* memberikan kesejukan batin sekaligus menghadirkan harapan yang teguh melalui relasi transendental dengan Tuhan yang menjadi sandaran akhir dari segala ikhtiar manusia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan spiritual coping terbukti mampu memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi tekanan akademik berupa penyusunan tugas akhir. Melalui praktik spiritual seperti ibadah, doa, dzikir, refleksi diri, serta keterlibatan dalam komunitas religius, mahasiswa menemukan ketenangan batin, motivasi baru, dan makna transendental yang membantu mereka mengelola tekanan emosional. Strategi ini tidak hanya menurunkan gejala psikis seperti rasa takut, khawatir, dan ketidakmampuan berkonsentrasi, tetapi juga memberi pengaruh positif pada perilaku sehari-hari sehingga mahasiswa tetap berkomitmen menyelesaikan tugas akhir mereka.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa spiritual coping bekerja secara integratif melalui empat domain utama, yaitu pribadi, sosial, lingkungan, dan agama, yang masing-masing memperkuat aspek psikologis dan spiritual mahasiswa. Proses ini dipertegas melalui tiga tahapan utama, yakni *positive thinking*, *positive acting*, dan *positive hoping* yang saling berkesinambungan membentuk siklus adaptif dalam menghadapi kecemasan. Dengan demikian, spiritual coping dapat dipahami sebagai pendekatan efektif yang tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga menumbuhkan ketabahan, harapan, dan komitmen intelektual, sehingga layak dijadikan alternatif strategi dalam membantu mahasiswa menyelesaikan tantangan akademik maupun kehidupan personal mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan setulus-tulusnya terhadap pihak yang turut serta membantu penulis dalam melakukan penelitian ini, dukungan dan semangat tidak henti-hentinya di utarakan oleh dosen pembimbing saya ibu muslimah zahro, teman-teman seperjuangan saya selama berkuliah, rekan-rekan kerja saya dan atasan saya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini sebagai bentuk bahan kelulusan saya dalam mengejar gelas S1, tidak lupa saya ucapkan terimakasih saya kepada keluarga yang telah mensupport dana pendidikan selama ini serta membantu peneliti ketika kesusahan dalam menjalankan proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Azwar. (2019). *Konsep diri dan mekanisme coping*. Pustaka Pelajar.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2007). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. UI Press.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–858.
- Gurnarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga*. Gunung Mulia.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Murwani, A., Sari, F., & Kristiarini, J. J. (2024). Hubungan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan kualitas tidur di STIKES Surya Global Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 279–288.
- Nugrahaningrum, G. A., & Rachmah, N. A. N. (2023). *Spiritual coping pada ibu tunggal (Skripsi)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei kesadaran mental mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di era digital dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 38–42.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality: Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16.
- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerowin, J., & Stanik, P. (2003). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1335–1348.
- Ramadhan, A. F. (2017). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 78–82.
- Riswaluyo, M. R., Hastono, S. P., & Kamso, S. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir S1 reguler FKM UI tahun 2022*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Sumirta, I. N., et al. (2019). Intervensi kognitif terhadap kecemasan remaja pasca erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Supriyono, S., Kusnanto, K., & Abidin, Z. (2020). Strategi coping dengan pendekatan spiritual pada pasien chronic kidney disease (CKD) yang menjalani hemodialisis: Studi fenomenologi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 87–92.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 13(2), 132–143.
- Yulfa Fauziah, S., Khorunnisa, R., Zulfa, N., Sari, F. R., & Oktavia, S. (2024). Sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1–11.