

# Literature Review: Peran Spiritualitas Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir

Anne Setiawati<sup>1\*</sup>, Astuti Darmiyanti<sup>2</sup>, Vismaia Nur Fitriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>1\*</sup>2310631110010@student.unsika.ac.id, <sup>2</sup>astuti.darmiyanti@gmail.fai.unsika.ac.id, <sup>3</sup>vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara komprehensif peran spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir melalui metode *literature review*. Kajian ini dilakukan dengan mengidentifikasi dan merangkum berbagai literatur yang relevan menggunakan panduan PRISMA sebagaimana dijelaskan oleh Ferrari (2015), yang menekankan pentingnya strategi pencarian literatur melalui database, penggunaan kata kunci yang tepat, serta penerapan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci “mahasiswa”, “spiritualitas”, “psikologi”, dan “Indonesia”. Kriteria inklusi mencakup artikel nasional maupun internasional yang berfokus pada spiritualitas, mahasiswa, dan kesehatan mental, dipublikasikan dalam rentang waktu 2021–2026, serta tersedia dalam bentuk teks penuh. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan topik, diterbitkan sebelum tahun 2021, atau tidak tersedia dalam bentuk teks penuh. Tahapan penelitian meliputi kajian tema, penetapan kriteria, pencarian artikel, ekstraksi data, analisis, serta penyusunan hasil dan kesimpulan. Dari sepuluh artikel yang ditargetkan, penelitian ini memperoleh tujuh artikel yang memenuhi kriteria. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa spiritualitas berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik, pengerjaan skripsi, dan tantangan emosional. Praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi diri terbukti memberikan ketenangan batin, meningkatkan resiliensi, serta memperkuat kesejahteraan psikologis. Selain itu, spiritualitas juga berfungsi sebagai strategi koping yang efektif dalam mencegah burnout, mengurangi stres, dan meningkatkan motivasi akademik. Mahasiswa dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi, menghadapi hambatan akademik, serta menemukan makna dalam proses pendidikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Weber & Pargament (2014) yang menegaskan bahwa spiritualitas dapat memengaruhi tinggi rendahnya kesehatan mental, dan dalam perkembangan terbaru justru memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan sosial, emosional, serta kualitas hidup.

**Kata Kunci:** Spiritualitas, Kesehatan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir.

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini membuat persaingan internasional dan standar kualitas semakin meningkat, sehingga pendidikan tinggi menjadi lebih kompetitif. Harapan yang besar untuk meraih prestasi akademik yang maksimal, ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat, serta persaingan yang semakin intens sering menyebabkan stres dan kecemasan yang cukup besar, terutama bagi mahasiswa yang berada di tahun akhir. Tekanan akademik kini telah menjadi elemen yang sangat tak terpisahkan dan nyaris tidak dapat dihindari dalam kehidupan mahasiswa. Situasi ini dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa dan menambah tekanan psikologis yang mereka hadapi (Hidayatussyarifah, Firdaus, Nursaida, Kiram, & Zurur, 2024).

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam fase dewasa muda dan seringkali menghadapi berbagai masalah kesehatan mental. Bagi mahasiswa yang berada di tahun terakhir, mereka wajib menyelesaikan skripsi atau tugas akhir untuk meraih gelar sarjana. Skripsi adalah karya ilmiah yang harus ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan mereka. Proses penulisan skripsi seringkali lebih menantang dibandingkan dengan tugas-tugas lainnya. Banyak yang melihat skripsi sebagai tantangan terakhir selama masa kuliah, sehingga membutuhkan lebih banyak waktu dan usaha untuk menyelesaikannya. Karena kepentingannya yang besar dan kesulitan yang dihadapi, skripsi sering kali menjadi sumber masalah atau tantangan bagi mahasiswa, sehingga mereka merasa tertekan (Aditama, 2017).

Dalam proses penulisan skripsi, seringkali muncul berbagai perasaan negatif seperti stres, kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, kelelahan, frustrasi, hilangnya motivasi, serta kerinduan akan rumah. Perasaan-perasaan ini timbul ketika mahasiswa menghadapi kendala dalam menyelesaikan skripsi, yang bisa disebabkan oleh waktu pengerjaan yang lama, kurangnya sumber materi, minimnya dukungan dari orang lain, atau proses pengumpulan data yang memakan waktu, bahkan perlu mengulang beberapa bagian dari skripsi. Mahasiswa tentunya khawatir bahwa hambatan-hambatan ini dapat mengganggu kelulusan mereka atau bahkan mengakibatkan tidak lulus sama sekali. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan bagi mahasiswa untuk mengatasi setiap tantangan atau masalah yang muncul. Tekanan ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka (Pinasthika & Ambarwati, 2024).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi di mana individu dapat mengenali kemampuan mereka, mampu menghadapi stres yang dihadapi, bisa bekerja secara efektif, dan mampu memberikan sumbangsih kepada masyarakat di sekitarnya. Kesehatan

mental sangat penting, karena menjadi landasan bagi mahasiswa dalam berpikir, merasakan emosi, berkomunikasi dengan orang lain, dan beraktivitas (Putriana, 2021).

Salah satu aspek yang dapat memengaruhi seseorang dalam menjaga kesehatan mental adalah spiritualitas. Spiritualitas dipahami sebagai konsep yang lebih tinggi, berfokus pada pencarian makna dalam hidup dan memahami eksistensi. Ini juga memiliki sifat yang pribadi, emosional, dan berhubungan dengan pengalaman serta kebijaksanaan. Aspek spiritualitas mencakup nilai-nilai rohani seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berdampak pada kesehatan mental seseorang. Selain itu, spiritualitas dan religiusitas dapat memberikan dukungan kepada individu yang menghadapi emosi negatif dan pikiran untuk bunuh diri, serta memperkuat ketahanan mereka saat menghadapi tekanan hidup (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Glasberg, dalam penelitian yang dilakukan oleh Laili dan Naimah, mengungkapkan bahwa spiritualitas menjadi salah satu metode koping yang sangat bermanfaat dalam mencegah dan menangani burnout. Metode ini memungkinkan individu untuk mengelola stres dengan cara yang lebih menyeluruh, memanfaatkan kekuatan internal dan makna hidup yang bisa ditemukan melalui praktik spiritual. Spiritualitas menawarkan sumber kedamaian dan ketahanan emosional yang penting dalam menghadapi beban akademik yang sulit (Laili & Ni'mah Suseno, 2016). Banyak studi yang terkait telah mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki spiritualitas tinggi biasanya mempunyai kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu dalam menghadapi stres.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dan tim, ditemukan bahwa spiritualitas berkontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan mental. Spiritualitas terbukti berpengaruh dalam mendukung individu menghadapi krisis spiritual dan memperbaiki keadaan mental mereka. Kepercayaan, praktik religi, dan hubungan dengan aspek yang lebih tinggi memberikan efek positif yang nyata terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan mental seseorang (Damayanti, Nasichah, Qoblia, & Supriyono, 2023). Selain itu, Azizah Dkk, menyatakan bahwa perkembangan mental di kalangan remaja sangat dipengaruhi oleh faktor spiritual, di mana peran agama berfungsi sebagai landasan utama dan dapat memaksimalkan potensi yang ada dalam diri individu (Azizah, Uyun, & Kambali, 2024). Hasil penelitian Pinasthika dan Ambarwati juga menunjukkan bahwa Semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi mahasiswa perantau tingkat akhir (Pinasthika & Ambarwati, 2024).

Kesehatan mental kini menjadi topik yang sangat penting dalam sektor pendidikan, terutama di tingkat perguruan tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan kenyataan bahwa kesehatan mental berperan besar terhadap pertumbuhan dan keberhasilan akademis mahasiswa. Bahkan, masalah kesehatan mental dapat memberikan efek yang signifikan pada kehidupan di kampus. Ini terjadi baik di tingkat individu, interaksi antarpribadi, maupun dalam lingkungan institusi. Di tingkat individu, isu kesehatan mental mempengaruhi setiap aspek dalam diri mahasiswa, seperti emosi, pemikiran, fisik, dan sosial. Masalah kesehatan mental bisa terlihat dari gejala-gejala umum depresi seperti perubahan suasana hati, stres, kelelahan, kurangnya energi, masalah dengan pola makan dan tidur, kesulitan dalam berkonsentrasi, rendahnya motivasi dan rasa percaya diri, kemampuan mengingat yang menurun dan kesulitan dalam pengambilan keputusan, hilangnya semangat untuk beraktivitas seperti biasa dan menjauh dari interaksi sosial, hingga kondisi yang lebih parah seperti melarikan diri dari rumah atau bahkan bunuh diri. (Wahyuni & Bariyyah, 2019).

Bedasarkan latar belakang diatas, maka menjadi penting untuk membahas mengenai peran spiritualitas terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir. Kajian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya mahasiswa, juga kepada para peneliti, karena menyediakan informasi yang luas dan dapat digunakan dalam penelitian-penelitian ilmiah di bidang sosial, khususnya psikologi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan pustaka. Metode ini dilakukan guna mengenali dan merangkum beragam literatur yang telah dipublikasikan sebelumnya. Tinjauan pustaka memerlukan teknik pencarian literatur melalui database serta penggunaan kata kunci yang sesuai, disertai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan sumber untuk tinjauan pustaka ini mengikuti pedoman PRISMA. Literatur-literatur yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari Google Scholar dengan kata kunci seperti: "mahasiswa", "spiritualitas", "psikologi", dan "Kesehatan mental". Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi penelitian dengan data primer yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2021-2026. Kriteria eksklusi yang diterapkan adalah artikel yang diterbitkan di luar batas waktu yang telah ditentukan. Seleksi literatur dilakukan melalui analisis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sebelumnya telah diatur. Kriteria inklusi untuk pemilihan artikel meliputi artikel nasional/internasional yang fokus pada spiritualitas, mahasiswa, dan kesehatan mental serta artikel yang tersedia dalam format publikasi teks penuh dalam rentang waktu 2021-2026. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup artikel dengan tema yang tidak relevan, artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2021, dan artikel yang tidak bisa diakses dalam format teks penuh.

Proses penyusunan tinjauan pustaka ini melibatkan beberapa langkah, yakni: 1) Melakukan kajian mengenai tema atau subjek penelitian; 2) Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi guna pencarian artikel; 3) Mencari artikel dengan menggunakan kata kunci serta mengikuti kriteria inklusi/eksklusi yang sudah ditentukan; 4) Mengekstrak dan menganalisis data; dan terakhir, 5) Mengidentifikasi temuan serta menyusun diskusi dan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan, peneliti mengacu pada 7 artikel sebagai acuan untuk kajian literatur ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian sumber yang telah disesuaikan dengan kriteria yang ditetapkan, ditemukan 21 sumber. Selanjutnya, sumber-sumber tersebut dianalisis lebih lanjut sehingga terpilih tujuh sumber yang relevan. Tujuh dari sumber itu berasal dari literatur berbahasa Indonesia, diterbitkan antara tahun 2021-2026, melibatkan partisipan dari kalangan mahasiswa dan remaja, menggunakan metode penelitian yang terdefinisi dengan baik, serta membahas hasil yang berfokus pada kesehatan mental.

Tabel 1. Daftar Literatur

No	Judul	Penulis	Metode	Hasil
1	Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik Bagi Mahasiswa Semester Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya.	Mochammad Machfud (2022)	Kualitatif deskriptif	Hasil analisis memperlihatkan bahwa kegiatan spiritual seperti berdoa, bermeditasi, dan melakukan refleksi diri memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan, membawa ketenangan batin, serta meningkatkan kemampuan adaptasi para mahasiswa. Di samping itu, spiritualitas juga membantu mahasiswa untuk menemukan arti di balik tantangan akademik dan memperkuat daya tahan mental mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas adalah pendekatan menyeluruh yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa tahun terakhir. Saran dari penelitian ini adalah agar praktik spiritual diintegrasikan ke dalam program dukungan mahasiswa untuk menciptakan keseimbangan emosi yang lebih baik.
2	Peran spiritualitas dalam pendidikan untuk mengatasi tekanan akademik bagi mahasiswa	Dina Hidayatussyarifah dkk, (2024)	Deskriptif Kualitatif	Penelitian ini mengungkapkan bahwa aspek spiritualitas berpengaruh besar dalam menghadapi tekanan di dunia akademis serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Hasil temuan menunjukkan betapa pentingnya lembaga pendidikan untuk memberi perhatian dan membina dimensi spiritual sebagai dukungan terhadap kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Inisiatif yang mendukung pengembangan aspek spiritual dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik serta memperbaiki kesehatan mental dan emosional mahasiswa.
3	Bertahan dalam Kesulitan Akademik : Spiritualitas dan Hubungannya dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Merantau	Terryzoza Demas Pinasthika & Krismi Diah Ambarwati (2024)	Deskriptif kuantitatif	Hasil dari studi ini menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara spiritualitas dan ketahanan pada mahasiswa perantau yang sedang menyelesaikan studi. Hubungan antara spiritualitas dan ketahanan adalah positif. Oleh karena itu, semakin meningkat spiritualitas mahasiswa perantau yang hampir lulus, maka semakin meningkat pula ketahanan mereka.
4	Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja	Ayu Rahmah Nur Azizah, Ayu Qurrotul Uyun dan Kambali (2024)	Study literatur	Kesehatan mental adalah komponen yang penting dalam setiap jenjang kehidupan manusia, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Bahkan seringkali

disebutkan kondisi mental pada masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan kejiwaan seseorang hingga dewasa nantinya. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memiliki mental yang sehat sedari kecil. Hal yang paling penting diperhatikan bahwa pengaruh agama terhadap kesehatan mental yakni begitu penting dalam aspek memperbaiki sikap dan juga perilaku seseorang dalam bersikap, khususnya dalam kesehatan mental, diantaranya agama dapat mengajarkan arti tujuan hidup.

5	Pengaruh spiritualitas terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir	Mochamad Syahrul Ramadhan (2023)	Kuantitatif deskriptif	Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh spiritualitas terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.
6	Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?	Esa Nur Wahyuni & Khairul Bariyyah (2019)	Kuantitatif deskriptif	Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki dampak pada kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa temuan dalam studi ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa aspek spiritual berkontribusi terhadap kesehatan mental para mahasiswa.
7	Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi	Damar Aditama	Deskriptif Kuantitatif	Berdasarkan temuan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat diindikasikan bahwa secara kuantitatif terdapat hubungan yang berlawanan antara spiritualitas dan tingkat stres mahasiswa yang tengah menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin rendah pula tingkat stres yang dirasakan selama mengerjakan skripsi, dan sebaliknya, jika spiritualitas rendah, maka tingkat stres skripsi yang dialami mahasiswa cenderung lebih tinggi.

Kesehatan mental saat ini menjadi isu yang sangat krusial dalam dunia pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Hal ini berkaitan dengan fakta bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan dan pencapaian akademis mahasiswa. Masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental dapat memberikan dampak yang signifikan di kehidupan kampus. Ini terjadi pada tingkat individu, hubungan antarpribadi, dan juga di lingkungan institusi. Pada tingkat individu, masalah kesehatan mental mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk emosional, kognitif, fisik, dan sosial. Gejala kesehatan mental bisa terlihat dari tanda-tanda umum depresi, seperti perubahan suasana hati, tekanan, kelelahan, kurangnya energi, masalah dengan pola makan dan tidur, kesulitan fokus, rendahnya motivasi dan rasa percaya diri, penurunan kemampuan memori, serta tantangan dalam pengambilan keputusan. Hal ini bisa berujung pada hilangnya minat dalam beraktivitas sehari-hari, penghindaran dari interaksi sosial, bahkan situasi yang lebih serius seperti melarikan diri dari rumah atau percobaan bunuh diri (Pribumi, Anggraeni, & Rahman, 2024).

Praktik spiritual memberikan efek yang sangat baik bagi kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam menangani stres akademis. Dengan melakukan doa, meditasi, dan introspeksi, mahasiswa mengalami ketenangan yang mendukung mereka untuk menghadapi berbagai tantangan dengan pandangan yang lebih positif. Di samping memberikan ketenangan jiwa, spiritualitas juga berperan dalam mencapai keseimbangan emosi dan meningkatkan kemampuan beradaptasi (Machfud, 2022). Spiritualitas adalah elemen penting dalam psikososial, karena memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan emosional seseorang. Ketika spiritualitas hadir, individu biasanya lebih mampu menjaga stabilitas emosional dan menghadapi berbagai rintangan dalam hidup dengan lebih baik. Ini sangat berhubungan dengan perkembangan psikologis yang sehat, di mana orang dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih bijak dan lebih baik dalam mengelola perasaannya. Bantuan dalam hal spiritual dapat mendukung mahasiswa untuk menemukan arti yang lebih dalam dari pengalaman belajar mereka dan

memberikan kedamaian batin yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan yang muncul. Di tengah tekanan akademik, mahasiswa sering merasa terperangkap oleh tuntutan tugas dan harapan yang ada, dan dalam situasi ini, aspek spiritual dapat menawarkan dasar yang kuat (Hidayatussyarifah, Firdaus, Nursaida, Kiram, & Zurur, 2024).

Dengan tingkat spiritualitas yang memadai, seseorang akan menyadari bahwa hidup perlu diperjuangkan meskipun banyak rintangan yang menghalangi, karena setiap tantangan dan masalah dianggap sebagai ujian yang akan membawa diri menjadi lebih baik. Ini mendorong individu untuk mampu menyelesaikan setiap problema yang dihadapi. Memiliki spiritualitas yang kuat akan membawa manfaat bagi seseorang untuk lebih sabar dalam menghadapi kesulitan, karena ada rasa optimisme bahwa semuanya bisa diatasi. Dengan ketenangan yang diperoleh, proses penyusunan skripsi dapat berlangsung dengan lancar meskipun dihadapkan pada berbagai masalah atau tantangan dalam pengerjaannya (Pinasthika & Ambarwati, 2024).

Hasil studi ini sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Weber dan Pargament (2014) yang mengungkapkan bahwa aspek spiritual dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan mental. Menurut mereka, meskipun sebelumnya dalam bidang psikologi klinis, spiritualitas dan agama berperan dalam masalah kesehatan mental, perkembangan selanjutnya menunjukkan bahwa spiritualitas justru memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan mental masyarakat, kesejahteraan sosial, emosional, dan kualitas hidup yang lebih bahagia. Pandangan Weber dan Pargament ini didasarkan pada sejumlah penelitian sebelumnya, termasuk studi yang dilakukan oleh Koenig dalam bidang psikologi klinis (Weber & Kenneth I. Pargament, 2014).

## KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik lebih besar. Dari tujuh artikel yang dianalisis dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan kajian literatur, mayoritas menunjukkan hasil konsisten bahwa praktik spiritualitas seperti doa, meditasi, dan refleksi diri mampu memberikan ketenangan batin, keseimbangan emosional, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tantangan akademik. Kesehatan mental mahasiswa tidak hanya mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan kognitif dalam mengambil keputusan, mengelola emosi, dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan. Dalam konteks ini, spiritualitas berfungsi sebagai landasan psikososial yang memperkuat kesejahteraan emosional, memberikan makna lebih dalam terhadap pengalaman akademik, serta membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan lebih optimis.

Hasil literatur ini juga sejalan dengan pendapat Weber & Pargament (2014) yang menekankan bahwa spiritualitas dapat memengaruhi tinggi rendahnya kesehatan mental. Jika sebelumnya spiritualitas dan agama dianggap berkontribusi terhadap munculnya masalah psikologis, perkembangan penelitian terbaru justru menunjukkan kontribusi positif spiritualitas terhadap peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan sosial, emosional, dan kualitas hidup yang lebih bahagia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas merupakan komponen krusial dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Tingkat spiritualitas yang baik membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan tugas akhir dengan lebih tenang, serta membentuk pribadi yang lebih matang secara psikologis. Oleh karena itu, integrasi dimensi spiritual dalam strategi peningkatan kesehatan mental mahasiswa menjadi langkah penting untuk menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan naskah ini. Pertama, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Astuti Darmiyanti dan Ibu Vismaia Nur Fitriani selaku dosen pengampu yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Kedua, penghargaan saya sampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah menjadi mitra diskusi, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan moral selama proses penyusunan naskah berlangsung. Ketiga, saya berterima kasih kepada keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akademik ini dengan penuh kesabaran dan ketekunan.

Akhirnya, saya menyadari bahwa naskah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang financial audit pembiayaan pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *el-tarbawi: Jurnal pendidikan islam*, 10(2). doi:<https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- Azizah, A. R., Uyun, A. Q., & Kambali. (2024). Study Literatur: Perkembangan Spiritual Dan Peran Agama Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(4). Diambil kembali dari [jurnal.faiunwir.ac.id](http://jurnal.faiunwir.ac.id)
- Damayanti, N. I., Nasichah, Qoblia, P. I., & Supriyono, A. (2023). Kontribusi spiritualitas kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Komunikasi*, 1(5).

- Gagahriyanto, M. A. (2023). Literature Review: Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.7964628>
- Hidayatussyarifah, D., Firdaus, H., Nursaida, Kiram, S., & Zurur, I. (2024). Peran spiritualitas dalam pendidikan untuk mengatasi tekanan akademik bagi mahasiswa. *Istikaf: Media Transformasi Pendidikan*, 4(2).
- Laili, L., & Suseno, M. N. (2016). Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(2). Diambil kembali dari <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.is>
- Machfud, M. (2022). Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik bagi mahasiswa semester akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Pustaka*, 25(1).
- Pinasthika, T. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Bertahan dalam Kesulitan Akademik : Spiritualitas dan Hubungannya dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Merantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3). doi:<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>
- Pribumi, G. R., Anggraeni, D., & Rahman, M. S. (2024). Peran agama dalam kesehatan mental mahasiswa. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3). Diambil kembali dari <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Putriana, H. (2021). Narrative Review: Kesehatan Mental dan Peran Resiliensi pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3(2021).
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1). Diambil kembali dari <http://jurnal.iicet.org>
- Weber, S. R., & Kenneth I. Pargament. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*.