

**IMPLEMENTASI MODAL SPIRITUAL DALAM UNIT
KEGIATAN MAHASISWA KEROHANIAN SEBAGAI *COPING*
MECHANISM STRES AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag.) dalam Program Studi Agama-Agama



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Mudita Tri Prasetya

07020222038

PRODI STUDI AGAMA-AGAMA

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Universitas ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “ Implementasi modal spiritual Dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian Sebagai *Coping Mechanism* Stres Akademik Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya” yang ditulis oleh Mudita Tri Prasetya Ini telah disetujui pada tanggal 24 Desember 2025

Surabaya, 23 Desember 2025

Pembimbing,



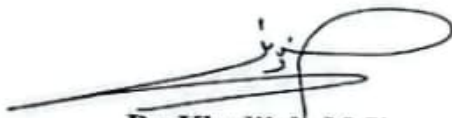
Dr. Khodijah, M.Si

1966111019930320001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Implementasi Modal Spiritual dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian Sebagai *Coping Mechanism* Stres Akademik Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya” yang ditulis oleh Mudita Tri Prasetya Ini telah disetujui di depan penguji pada tanggal 7 Januari 2026

Penguji I



Dr. Khodijah, M.Si

NIP : 1966111019930320001

Penguji II



Dr. Akhmad Siddiq, MA

NIP : 197708092009122001

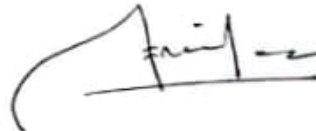
Penguji III



Muhammad Afdillah, Ph.D

NIP : 198204212009011013

Penguji IV



Fervani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I

NIP : 196902081996032003

Surabaya, 12 Januari 2026



Dekan

Prof. Dr. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D

NIP : 197008132005011003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Mudita Tri Prasetya

NIM : 07020222038

Prodi Studi : Studi Agama-agama

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya

Surabaya, 23 Desember 2025

Saya yang menyatakan



Mudita Tri Prasetya

07020222038

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mudita Tri Prasetya
NIM : 07020222038
Fakultas/Jurusan : Studi Agama-Agama
E-mail address : Ditaaaaja98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

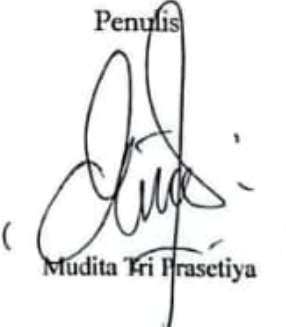
“Implementasi Modal Spiritual dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian Sebagai
Coping Mechanism Stres Akademik Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya”

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Januari 2025

Penulis

Mudita Tri Prasetya

ABSTRAK

Penulis : Mudita Tri Prasetya

Nim : 07020222038

Pembimbing : Dr. Khadijah, M.Si

Judul : Implementasi modal spiritual Dalam Kegiatan Unit Mahasiswa
Kerohanian Sebagai Coping Mechanism Stres Akademik Mahasiswa Universitas
Airlangga Surabaya

Penelitian ini membahas tuntutan dan stres akademik yang dialami mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya serta peran UKM Kerohanian sebagai coping mechanism (penyembuhan) dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Keterlibatan mahasiswa dalam UKM Kerohanian dipandang sebagai upaya untuk memperoleh ketenangan batin, dukungan emosional, dan penguatan nilai spiritual di tengah berbagai tuntutan perkuliahan. Penelitian ini berupaya menjelaskan beberapa persoalan utama, yaitu: (1) peran UKM Kerohanian dalam mengembangkan modal spiritual sebagai coping mechanism untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, serta (2) pengalaman mahasiswa dalam memanfaatkan kegiatan UKM Kerohanian guna meningkatkan ketahanan diri terhadap stres akademik melalui penguatan modal spiritual. Penelitian ini bertujuan memahami peran UKM Kerohanian dalam membantu mahasiswa Universitas Airlangga mengelola stres akademik melalui penguatan modal spiritual sebagai bentuk emotion-focused coping, dengan berpijak pada teori coping Lazarus dan Folkman serta konsep modal spiritual dari Zohar dan Marshall. Pendekatan kualitatif digunakan dengan teknik wawancara mendalam terhadap mahasiswa aktif yang tergabung dalam UKM Kerohanian, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa UKM Kerohanian berperan sebagai ruang pendukung emosional dan sosial melalui kegiatan ibadah, sharing group, dan pembinaan spiritual, yang membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin, dukungan emosional, serta penguatan nilai spiritual. Pengalaman tersebut mencerminkan penggunaan emotion-focused coping sekaligus pembentukan modal spiritual dalam meningkatkan ketahanan mahasiswa terhadap stres akademik.

Kata Kunci : Stres akademik, UKM Kerohanian, modal spiritual, Mahasiswa

ABSTRACT

Author: Mudita Tri Prasetya

NIM: 07020222038

Supervisor: Dr. Khadijah, M.Si

Title: Implementation of modal spiritual in Student Spiritual Unit Activities as a Coping Mechanism for Academic Stress in Students at Airlangga University, Surabaya

This study discusses the demands and academic stress experienced by students of Airlangga University Surabaya and the role of UKM Kerahanian as a coping mechanism (healing) in helping students manage academic pressure. Student involvement in UKM Kerahanian is seen as an effort to obtain inner peace, emotional support, and strengthening spiritual values amidst the various demands of lectures. This study attempts to explain several main issues, namely: (1) the role of UKM Kerahanian in developing modal spiritual as a coping mechanism to help students manage academic stress, and (2) students' experiences in utilizing UKM Kerahanian activities to increase resilience to academic pressure through strengthening modal spiritual. This study aims to understand the role of UKM Kerahanian in helping students of Airlangga University manage academic stress through strengthening modal spiritual as a form of emotion-focused coping, based on Lazarus and Folkman's coping theory and the concept of modal spiritual from Zohar and Marshall. A qualitative approach was used with in-depth interview techniques with active students who are members of UKM Kerahanian, then analyzed descriptively qualitatively. The research results show that the Spirituality Student Activity Unit (UKM Kerohanian) serves as a space for emotional and social support through worship activities, sharing groups, and spiritual guidance, which helps students gain inner peace, emotional support, and strengthen spiritual values. These experiences reflect the use of emotion-focused coping and the development of modal spiritual in increasing student resilience to academic stress.

Keywords: Academic stress, UKM Krohanian, modal spiritual, Students

DAFTAR ISI

ABSTRAK	I
PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
PENGESAHAN SKRIPSI	IV
PERNYATAAN KEASLIAN	V
MOTTO	VI
PERSEMBAHAN	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI	X
DAFTAR GAMBAR	XII
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Kegunaan Penelitian	11
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Metode Penelitian	20
H. Sistematika Pembahasan	32
BAB II LANDASAN TEORI	34
A. Danah Zohar & Ian Marshall (2004)	34
1. Konsep modal spiritual	34
2. Aspek-aspek modal spiritual	38
3. Urgensi Pengembangan modal spiritual	41
B. Richard Lazarus & Susan Folkman (1984)	44
1. Teori Coping Stres	44
a. Definisi Stres	44

b. Macam-macam Stres Berdasarkan Tingkat Keparahan	47
c. Pengertian Stres Akademik	51
d. Gejala Stres Akademik	53
3. Bentuk-bentuk Strategi Coping	58
a. Problem Focused Coping	59
b. Emotion Focused Coping	61
BAB III PENYAJIAN DATA PENELITIAN	65
A. Deskripsi Umum UKM Kerohanian	65
B. Peran UKM Kerohanian Dalam Mengembangkan modal spiritual Sebagai Coping Mechanism	69
C. Dinamika Stres Akademik dalam Kehidupan Mahasiswa	80
D. Pengalaman dalam Memanfaatkan UKM Kerohanian	84
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	90
A. Analisis Peran UKM Kerohanian dalam Mengembangkan modal spiritual Mahasiswa	90
B. UKM Kerohanian sebagai sarana coping emosional	92
C. Pengalaman Penguatan Diri Mahasiswa	96
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Persekutuan Doa Gabungan	72
Gambar 2 Masjid Nuruzzaman Unair	74
Gambar 3 Vihara Bersama	77
Gambar 4 Sharing Group	79
Gambar 5 Dokumentasi Wawancara Anggota UKM Hindu	109
Gambar 6 Dokumentasi Wawancara Anggota KMK	109
Gambar 7 Dokumentasi Wawancara Anggota UKMKI	110
Gambar 8 Dokumentasi Wawancara Anggota UK3	110
Gambar 9 Dokumentasi Wawancara Anggota UKKB	111
Gambar 10 Dokumentasi Wawancara Wakil Ketua UKMKI	111
Gambar 11 Dokumentasi Wawancara Anggota UKM KHD	112
Gambar 12 Dokumentasi Wawancara Wakil Ketua UK3	112
Gambar 13 Akun Instagram Resmi UKM Kerohanian Unair	113
Gambar 14 Website Resmi UKM Kerohanian Unair	113

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal :

- Agestin, Enti, dkk, (2024)" Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan" *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, Vol. 2, No. 4
- Assa'diy, Aziz Abdulloh dan Nahdah, Agifah Putri, (2024)," Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang", *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 2, No. 8
- Aditama, Damar, (2017)," Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Pendidikan Islam*
- Djoar, Kurniawan, Raditya, dkk, (2024)," Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Jambura Health And Sport*, Vol X, No. 2
- Gawaunaung, Angelin Yesika, dkk, (2025), "Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado" *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 6, No. 1
- Gisela, Shane Evangelica, dkk, (2025)," Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus", *Jurnal Mahasiswa Humanis*, Vol. 5, No.1
- Hasnah, Hasyim, (2016),"Teknikn-teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)", *Jurnal at-Taggadum*, Vol. 8, No. 1
- Husniah, Ode Wa, dkk, (2023), "Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual", *Jurnal Pendidikan dan konseling*, Vol. 5, No. 1
- Irlaks, Surya Viton, dkk (2020), "Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi

- Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015, *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 3, No. 9
- Ilhamsyah Fatih, dkk, “ Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang”, *Jurnal Ilmiah Kependik*, Vol. 2, No. 2
- Lukman A, dkk, (2021) "Penanaman Nilai-nilai Pendidikan Islam Melalui Model Manajemen Mentoring di Ukm Kerohanian IAIN Curup, *Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Islam*, Vol. 13, No. 2
- Muktar, Zenitha, (2025)," Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* , Nurdewi, 2022, "Implementasi Personal Branding Smart ASN Perwujudan Bangsa Melayani di provinsi Maluku Utara", *Jurnal Riset Ilmiah*, Vol. 3, No. 2
- Mahmud araizal, (2022), “ Studi Deskriptif Melalui Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum”, *Jurnal Indegenos*, Vol. 1, No. 2
- Nurdewi,(2022),” Implemtasi Personal Branding Smart ASN Perwujudan Bangsa Melayani di Provinsi Maluku Utara”, *Journal of Management , Accounting and Administration*, Vol. 1, No. 2
- Prawiyogi, Giri Anggy, (2021), "Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa di Sekolah Dasar", *Jurnal Basicedu*, Qomaruddin, 2024, "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman", *Journal of Management, Accounting and Administration*, Vol. 5, No. 2
- Rahmawati Aslihata, (2024), dkk," Optimalisasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Field Research Melalui Pelatihan Berbasis Participatory Action Research Pada Mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. Prakasa Dakara *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, Vo. 4, No. 2
- Sugiarti A, dkk, (2018),” Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa, *Jurnal InSight*, Vol. 29, No. 2
- Sulung, Undari, dkk, (2024), "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Skunder, dan Tersier", *Jurnal Esu Research*, Vol. 5, No. 3
- Sofwatillah, dkk, (2024), "Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah", *Journal Genta Mulia*,

Suara Mahyar, Yudiawati Reggi,(2022),”Evaluasi Entervensi Keperawatan Psikoedukasi Dalam Penurunan Stres Psikologis Usia Lanjut Selama Wabah Covid-19 di Bogor”, *Jurnal Malahayati Nursing*, Vol. 4, No. 2

Umiati, Rina, dkk, (2023), "Analisis Kecepatan Beradaptasi dalam Belajar di Perkuliahan pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023", *Journal of Education and Technology*, Vol. 3, No 2

Vebrian, Garry, dkk, (2021), " Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten" *Jurnal Nusantara Hasana*, Vol. 1, No. 4

Qomaruddin,(2024), “Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif Perspektif Miles dan Huberman”, *Journal of Management, Accounting and And Administrstion*, Vol.1, No. 2

Buku :

Ganiau, B Maryam, (2021), *Pengantar Metode Penelitian*,Yogyakarta: Pt Kanisius

Lazarus, S Richard dan Folkman, Susan, (1984), "Stress, Appraisal, and Coping" Amerika Serikat: Springer Publishing Company, Inc

Nasution, Fattah Abdul, (2023), *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Harfa

Nuryadi, dkk, 2017, "Dasar-Dasar Statistik Penelitian", Yogyakarta: Sibuku Media

Sari, Novita Ifit, dkk, (2023), " *Metode Penelitian Kualitatif*", Malang, Unisma Press

Sugiyono, (2013), " *Metode penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabert

Sugiyono dan Lestari Puji, (2021), *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kuanlitatif, dan Cara Mudah Memulis Artikel pada Jurnal Intenasional*, Bandung: Alfabeta

Haryanto Sri, (2023),”*Cegah Stres Dengan Intelegence*”, Purwokerto: Amerta Media

Verter, Bradford, (2003), *modal spiritual: Berteori Agama Dengan Bourdieu Melawan Bourdiue"*

Zohar Danah dan Marshall Lan, (2004), *modal spiritual: Wealth We Can Live By* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers)

Zohar Danah & Marshall lan,(2000), "SQ: *Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*",(London: Bloomsbury)

Website :

unaairnews.UKM Kerohanian bergerak dengan slogan "Excellence with Morality". Universitas Airlangga, Dikutip Pada 22 November 2025 dari <https://unair.ac.id/ukm-Kerohanian-bergerak-dengan-slogan-excellence-morality/>

unaairnews." Asah Kepekaan Religi dan Sosial" Dikutip pada 22 November 2025, dari <https://unair.ac.id/asah-kepekaan-religi-dan-sosial/>

unaairnews.UKM Kerohanian bergerak dengan slogan "Excellence with Morality". Universitas Airlangga, Dikutip Pada 22 November 2025 dari <https://unair.ac.id/ukm-Kerohanian-bergerak-dengan-slogan-excellence-morality/>

Tisyryn," Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya", dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengenal-stres-akademik-faktor-penyebab-dan-cara-mengatasinya>

, diakses pada 20 Desember 2025

Kemenkes," Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan", dikutip dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres> , diakses pada tanggal 18 Desember 2025

Wawancara :

- Mitha (Ketua UKM Hindu), Wawancara, Surabaya 25 September 2025
- Toby, (Wakil Ketua UK3), Wawancara, Surabaya 15 November 2025
- Alfian, (Wakil Ketua UKMKI), Wawancara, Surabaya 15 November 2025
- Farell, (Anggota KKB), Wawancara, Surabaya 30 November 2025
- Citra, (Anggota UKKB), Wawancara, Surabaya 30 November 2025

- Bella, (Anggota UKM Kerohanian Kristen), Wawancara, Surabaya 12 Desember 2025
- Budi(Anggota KMK), Wawancara, Surabaya 17 November 2022



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A