



Contents lists available at [Journal IICET](#)  
**Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)**  
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)  
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap resiliensi psikologis mahasiswa muslim dalam menghadapi tekanan akademik

Yuda Prasetyo<sup>\*)</sup>, Kamalia Kamalia

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 12<sup>th</sup>, 2025  
Revised Nov 21<sup>th</sup>, 2025  
Accepted Dec 27<sup>th</sup>, 2025

#### Keyword:

Tekanan akademik,  
Mahasiswa muslim,  
Resiliensi psikologis,  
Kecerdasan spiritual.

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan memahami sejauh mana kecerdasan spiritual berkontribusi terhadap resiliensi psikologis mahasiswa Muslim dalam menghadapi tekanan akademik. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data, melibatkan 84 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara yang dipilih melalui rumus Slovin. Analisis dilakukan melalui uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, serta regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh item instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Temuan regresi memperlihatkan bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi psikologis, dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,482. Angka ini mengindikasikan bahwa kecerdasan spiritual menyumbang 48,2% terhadap variasi resiliensi mahasiswa. Model regresi juga memenuhi seluruh asumsi statistik yang diperlukan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa mempertahankan ketenangan emosi, memaknai tekanan secara positif, dan tetap mampu menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan program pendampingan berbasis spiritual di lingkungan perguruan tinggi.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Yuda Prasetyo,  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia  
Email: [yuda0102212055@uinsu.ac.id](mailto:yuda0102212055@uinsu.ac.id)

### Introduction

Dinamika akademik, sosial, dan psikologis yang kian pelik di zaman sekarang dihadapi oleh para mahasiswa yang tengah melalui tahapan pergeseran dari masa remaja ke masa dewasa. Dalam konteks ini, fase transisi menuju kedewasaan tersebut dipandang sebagai periode yang krusial, di mana berbagai tantangan baru mulai bermunculan secara simultan. Berbagai tekanan dari beban studi yang berat serta tuntutan untuk memiliki kompetensi global harus dikelola oleh setiap individu mahasiswa agar mereka mampu bertahan di tengah persaingan yang semakin kompetitif. Ketidaksiapan dalam menghadapi pergeseran ini sering kali memicu terjadinya disorientasi peran yang berdampak pada kualitas hidup mahasiswa itu sendiri (Mendrofa, 2025; Pratama et al., 2024; Usmi et al., 2025). Perubahan tersebut dipicu oleh percepatan perkembangan teknologi, transformasi pola pembelajaran, intensitas tuntutan akademik, serta kompetisi pendidikan yang semakin ketat (Bala & Papatungan, 2024; Ramadhani et al., 2025; Riana et al., 2024; Sinaga et al., 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi kontemporer, tekanan akademik tidak hanya berasal dari beban tugas dan evaluasi pembelajaran, tetapi juga dari pergeseran sistem perkuliahan menuju platform berbasis digital yang menghadirkan tantangan baru, seperti kesenjangan akses internet, keterbatasan perangkat, dan ketidakpastian mekanisme pembelajaran daring (Mujiyanto & Suryadhianto, 2025; Soraya & Marzuki, 2024; Syahid &

---

Darmawanti, 2022). Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya frustrasi, kebingungan, dan kelelahan emosional yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Beban akademik yang dialami oleh mahasiswa diperburuk oleh keberadaan berbagai faktor eksternal, di mana tekanan finansial keluarga serta kebijakan di bidang pendidikan yang dinilai kurang memiliki transparansi menjadi pemicu utamanya (Fayyaza et al., 2025; Madani et al., 2025; Rohmah & Mahrus, 2024; Wulandari et al., 2025). Keresahan yang meluas di kalangan civitas akademika dipicu oleh tren kenaikan biaya pendidikan yang tidak menentu, yang kemudian diperparah oleh ketidakstabilan kondisi ekonomi makro. Dampak nyata dari situasi ini ditemukan secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, di mana rasa cemas akan keberlanjutan studi terus menghantui. Fenomena aksi protes terhadap kebijakan biaya kuliah, seperti yang terekam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), menjadi bukti nyata bahwa akses terhadap pendidikan tinggi dirasakan semakin sulit untuk dijangkau oleh sebagian besar mahasiswa. Oleh kelompok mahasiswa yang memikul beban finansial secara langsung, situasi ini dirasakan berdampak pada menurunnya motivasi belajar, terkikisnya rasa percaya diri, hingga kaburnya arah perencanaan masa depan mereka. Hubungan antara stabilitas ekonomi dan kesehatan mental mahasiswa perlu dilihat sebagai satu kesatuan yang saling memengaruhi secara sistemik. Ketika biaya pendidikan ditetapkan tanpa adanya transparansi yang memadai, kepercayaan mahasiswa terhadap institusi pendidikan akan tergerus. Hal ini menyebabkan energi yang seharusnya dialokasikan sepenuhnya untuk pengembangan intelektual justru terkuras untuk memikirkan solusi atas kendala finansial yang dihadapi.

Kecemasan mendalam yang berkaitan dengan kelangsungan studi, beban biaya perkuliahan, serta ketidakjelasan arah masa depan pendidikan ditemukan dalam hasil pengamatan survei awal terhadap sebagian mahasiswa. Kondisi penuh tekanan yang bersifat multidimensional ini disimpulkan menuntut adanya ketahanan psikologis yang kokoh agar fungsi diri mahasiswa dapat tetap dijalankan secara optimal di tengah berbagai hambatan (Sodiq & Faruq, 2025; Wibowo et al., 2025). Kemampuan seorang individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan, mengelola stres, dan menjaga keseimbangan emosional meskipun berada dalam situasi yang sangat menantang dipahami melalui konsep resiliensi psikologis. Ditegaskan pula bahwa resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif dan emosional semata, melainkan juga sangat ditentukan oleh aspek spiritual yang mampu memberikan makna, ketenangan batin, serta orientasi hidup yang jelas bagi individu tersebut (Astuti & Bashori, 2025; Faridah et al., 2025; Jamilah & Missouri, 2025; Umam, 2021). Tekanan finansial dan ketidakpastian akademik yang dialami oleh mahasiswa saat ini tidak boleh dipandang secara sederhana, karena fenomena ini berdampak langsung pada kesehatan mental secara sistemik. Ketidakmampuan untuk memprediksi masa depan pendidikan sering kali memicu respons stres yang berkepanjangan, yang jika tidak dikelola dengan baik, akan menghambat proses kreativitas dan produktivitas ilmiah di lingkungan kampus.

Pentingnya kecerdasan spiritual dipandang sebagai instrumen internal yang krusial bagi mahasiswa Muslim guna memperkuat daya tahan psikologis atau resiliensi mereka. Oleh kecerdasan spiritual, individu dibekali dengan kerangka nilai, orientasi etis, serta keyakinan yang bersifat transendental, sehingga setiap tantangan yang muncul dapat diinterpretasikan sebagai bagian integral dari proses penyempurnaan diri (Ifdil et al., 2022; Zatrachadi et al., 2023). Kemampuan dalam mengendalikan tekanan, menjaga stabilitas emosi, serta menyikapi kondisi pelik melalui mekanisme koping yang membangun sering kali ditemukan pada mahasiswa yang tingkat kecerdasan spiritualnya tinggi. Di sisi lain, risiko terhadap gangguan stres, disorientasi, serta ketidakpastian dalam menghadapi beban perkuliahan dapat diperparah apabila aspek kecerdasan spiritual ini diabaikan atau dimiliki dalam tingkat yang rendah. Dalam kehidupan akademis yang penuh dengan kompetisi dan tuntutan prestasi, kecerdasan spiritual tidak lagi sekadar menjadi aspek pelengkap, melainkan fondasi utama bagi kesehatan mental mahasiswa Muslim. Nilai-nilai ketuhanan yang diinternalisasi dalam diri seorang mahasiswa memungkinkan mereka untuk melihat kesulitan bukan sebagai beban yang menghimpit, melainkan sebagai ujian atau *ibtila* yang dirancang untuk mendewasakan jiwa.

Pentingnya pengkajian peran kecerdasan spiritual dalam membangun resiliensi psikologis ditegaskan oleh adanya tekanan akademik serta ekonomi yang dialami oleh para mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU. Meskipun penelitian mengenai resiliensi mahasiswa telah dikembangkan secara luas, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan aspek kecerdasan spiritual dalam konteks mahasiswa Muslim yang menghadapi tekanan multidimensional ditemukan masih sangat terbatas. Peluang penting untuk memahami kontribusi kecerdasan spiritual terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kompleksitas tekanan akademik dan dinamika lingkungan pendidikan dibuka oleh adanya keterbatasan dalam literatur sebelumnya tersebut. Realitas beban hidup yang harus dipikul oleh mahasiswa di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU tidak dapat dipandang sebelah mata. Tekanan yang dialami tidak hanya bersumber dari tuntutan kurikulum yang padat dan standar kelulusan yang tinggi, tetapi juga diperumit oleh kondisi ekonomi

yang sering kali tidak stabil. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, resiliensi atau ketangguhan mental diperlukan agar mahasiswa tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga dapat berkembang di tengah kesulitan.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kecerdasan spiritual terhadap resiliensi psikologis mahasiswa Muslim dalam menghadapi tekanan akademik, dengan fokus pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara dimensi spiritual dan ketahanan psikologis. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan dan intervensi berbasis spiritual di perguruan tinggi. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi dimensi spiritual sebagai variabel utama dalam membentuk resiliensi psikologis mahasiswa Muslim yang menghadapi tekanan akademik sekaligus tekanan ekonomi. Pendekatan ini memperluas perspektif teori resiliensi dan memberikan landasan bagi pengembangan intervensi berbasis spiritual yang relevan dengan konteks pendidikan tinggi keagamaan.

Teori Transactional Model of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) merupakan salah satu kerangka konseptual paling berpengaruh dalam memahami dinamika stres psikologis. Berbeda dengan pendekatan sebelumnya yang cenderung melihat stres sebagai hasil langsung dari stimulus eksternal seperti peristiwa traumatis, tekanan pekerjaan, atau konflik sosial, model transaksional menekankan bahwa stres bukanlah sesuatu yang inheren dalam situasi itu sendiri, melainkan muncul dari proses interaksi dinamis antara individu dan lingkungan. Dalam pandangan ini, stres dipandang sebagai hasil dari penilaian subjektif (*appraisal*) yang dilakukan individu terhadap suatu peristiwa, serta persepsi mereka mengenai kemampuan untuk menghadapinya. Proses ini terbagi menjadi dua tahapan utama: *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Pada tahap *primary appraisal*, individu menilai apakah suatu peristiwa memiliki relevansi terhadap kesejahteraan pribadinya. Penilaian ini bisa menghasilkan tiga kemungkinan: (1) peristiwa dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan atau tujuan hidup; (2) peristiwa dilihat sebagai tantangan yang dapat diatasi dan bahkan memberikan peluang pertumbuhan; atau (3) peristiwa dianggap netral atau tidak relevan, sehingga tidak memicu respons stres. Tahap ini sangat menentukan apakah individu akan mengalami stres atau tidak.

Setelah *primary appraisal*, individu kemudian melakukan *secondary appraisal*, yaitu mengevaluasi sumber daya internal dan eksternal yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut. Sumber daya internal mencakup kemampuan kognitif, emosional, fisik, serta keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* atau optimisme. Sementara itu, sumber daya eksternal meliputi dukungan sosial, akses terhadap informasi, dan sistem nilai atau kepercayaan yang dimiliki, termasuk aspek spiritual atau religius. Penilaian pada tahap ini sangat penting karena menentukan jenis strategi coping yang akan digunakan, apakah bersifat *problem-focused* (mengatasi sumber stres secara langsung) atau *emotion-focused* (mengelola emosi negatif akibat stres). Namun, meskipun model awal menggambarkan urutan linear dari *primary appraisal* → *secondary appraisal* → coping → stress outcomes, perkembangan selanjutnya dalam pemikiran Lazarus dan Folkman (1991) menunjukkan bahwa hubungan antar komponen ini jauh lebih kompleks dan dinamis. Kedua bentuk *appraisal* tidak selalu terjadi secara berurutan; keduanya dapat saling memengaruhi secara timbal balik. Misalnya, ketika seseorang menyadari bahwa ia memiliki dukungan sosial yang kuat (*secondary appraisal*), hal ini dapat mengubah persepsinya terhadap suatu peristiwa dari “ancaman” menjadi “tantangan” (*primary appraisal*). Lebih lanjut, coping tidak lagi dipandang hanya sebagai respons kognitif atau perilaku semata, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan psikofisiologis. Emosi seperti kecemasan, kemarahan, harapan, atau rasa syukur muncul sebagai bagian integral dari proses *appraisal* dan coping itu sendiri. Dalam konteks ini, coping dipahami sebagai proses adaptif yang terus berkembang sepanjang individu berinteraksi dengan stresor, bukan sekadar reaksi statis. Hasil akhir dari stres (*stress outcomes*), baik berupa gangguan psikologis, penurunan kesehatan fisik, maupun pertumbuhan pasca-trauma, ditentukan bukan hanya oleh intensitas stresor, tetapi terutama oleh persepsi individu mengenai kontrol yang dimilikinya atas situasi tersebut. Di sinilah peran mediator dari *appraisal* dan coping menjadi sangat sentral.

Dalam perspektif yang lebih holistik, model transaksional membuka ruang untuk memahami bagaimana faktor-faktor non-kognitif seperti kecerdasan spiritual dapat memengaruhi proses coping. Kecerdasan spiritual—yang mencakup kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup, merasakan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, serta mempertahankan nilai-nilai luhur dalam menghadapi kesulitan—dapat memperkaya *secondary appraisal* dengan menyediakan sumber daya internal yang mendalam. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung melihat stres sebagai bagian dari proses pembelajaran atau ujian hidup yang bermakna, sehingga lebih mungkin menggunakan coping positif yang adaptif. Hal ini pada gilirannya memperkuat resiliensi psikologis, yaitu kapasitas untuk pulih dan tumbuh setelah mengalami tekanan atau trauma. Dengan demikian, teori transaksional tidak hanya menjelaskan mekanisme stres, tetapi juga memberikan fondasi teoretis yang kuat untuk intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan makna hidup,

---

nilai personal, dan sumber daya internal, termasuk dimensi spiritual sebagai strategi meningkatkan ketahanan mental di tengah tantangan kehidupan.

Resiliensi psikologis merupakan salah satu konsep penting dalam kajian psikologi yang menggambarkan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif di tengah tekanan, trauma, ancaman, atau situasi stres yang signifikan. Secara ilmiah, resiliensi tidak hanya merujuk pada ketahanan terhadap penderitaan, tetapi juga mencakup kapasitas untuk tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam konteks ini, Nashori dan Saputro (2021) menjelaskan bahwa ruang lingkup resiliensi tercermin melalui dua aspek utama, yaitu *hardiness* (ketangguhan atau tahan banting) dan *persistence* (kegigihan). *Hardiness* mengacu pada sikap mental yang kuat, mampu memandang stres sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai ancaman yang menakutkan. Sementara itu, *persistence* menunjukkan tekad yang tak mudah menyerah, bahkan ketika menghadapi kegagalan berulang kali. Kombinasi kedua aspek ini memungkinkan seseorang tidak hanya bertahan, tetapi juga belajar dan berkembang dari pengalaman sulit. Setiap individu, tanpa terkecuali, pasti mengalami berbagai bentuk kesulitan dalam perjalanan hidupnya. Bagi remaja yang sedang berada dalam masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, tantangan tersebut sering kali lebih kompleks karena mereka menghadapi perubahan fisik, emosional, sosial, serta kognitif secara bersamaan. Di lingkungan sekolah, misalnya, remaja mungkin menghadapi tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, atau bahkan perundungan (*bullying*). Di rumah, mereka bisa mengalami ketegangan hubungan dengan orang tua, perubahan struktur keluarga seperti perceraian, atau kurangnya dukungan emosional. Situasi-situasi tersebut berpotensi menimbulkan stres kronis yang dapat mengganggu perkembangan psikologis mereka. Namun, remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang baik mampu menghadapi semua itu dengan cara yang adaptif. Mereka tidak hanya mampu bangkit dari keterpurukan, tetapi juga mengambil pelajaran darinya, sehingga kualitas hidup mereka tetap terjaga bahkan meningkat seiring waktu. Menurut Tasmara dan Kamalia (2023), resiliensi bukanlah sifat bawaan yang dimiliki hanya oleh segelintir orang, melainkan suatu kapasitas dinamis yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, dukungan sosial, dan intervensi psikologis yang tepat. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekitar, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat untuk menciptakan kondisi yang mendukung pembentukan resiliensi pada remaja. Dengan begitu, generasi muda tidak hanya siap menghadapi tantangan masa kini, tetapi juga menjadi pribadi yang tangguh dan produktif di masa depan.

Kecerdasan spiritual, sebagaimana dijelaskan dalam kutipan tersebut, merupakan kemampuan mendalam yang dimiliki setiap individu untuk menyadari realitas kehidupan secara utuh dan menyeluruh, bukan hanya dari segi fisik atau intelektual, tetapi juga dari dimensi batiniah yang menyentuh esensi keberadaan. Dalam pandangan Palindangan (2021), kecerdasan spiritual bukan sekadar pemahaman teoretis, melainkan suatu bentuk kesadaran aktif terhadap dinamika perubahan yang terus-menerus terjadi dalam kehidupan, serta penerimaan tulus terhadap segala sesuatu “sebagaimana adanya”. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang cerdas secara spiritual mampu menjalani hidup dengan ketenangan, kebijaksanaan, dan kedamaian batin, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan ketidakpastian. Lebih jauh lagi, kecerdasan spiritual tidak hanya relevan dalam konteks pribadi, tetapi juga memiliki peran sentral dalam menentukan kesuksesan seseorang dalam kehidupan secara holistik baik dalam ranah sosial, emosional, maupun moral. Tokan (2016) menekankan bahwa wujud nyata dari kecerdasan spiritual dapat dilihat dalam ketaatan seseorang terhadap ajaran agamanya, yang dilakukan secara sungguh-sungguh dan disertai rasa syukur yang tulus. Di sinilah spiritualitas tidak dipisahkan dari praktik keagamaan, karena agama menjadi wahana utama bagi manusia untuk menghubungkan dirinya dengan Yang Ilahi. Dalam konteks ini, spiritualitas bukanlah sesuatu yang abstrak atau mistis semata, melainkan manifestasi nyata dalam perilaku sehari-hari yang mencerminkan nilai-nilai luhur seperti kejujuran, empati, kerendahan hati, dan kasih sayang. Oleh karena itu, menjalankan ibadah dan perintah agama bukan hanya kewajiban formal, tetapi juga proses penyucian jiwa dan penguatan karakter. Di tengah gejolak kehidupan modern yang penuh tekanan, materialisme, dan fragmentasi nilai, peran agama sebagai penuntun spiritual menjadi semakin vital. Lubis (2018) menegaskan bahwa manusia, sebagai makhluk spiritual, membutuhkan “sentuhan” ilahi yang mampu mengisi kekeringan ruhani dan memberikan ketenangan dalam pikiran serta jiwa. Tanpa fondasi spiritual yang kuat, manusia rentan terjebak dalam kehampaan eksistensial, kecemasan, dan ketidakbermaknaan hidup. Dengan demikian, kecerdasan spiritual bukan hanya pelengkap, melainkan kebutuhan mendasar yang memungkinkan manusia tetap berpijak pada kebenaran Ilahi, menjalani hidup dengan integritas, dan memberikan kontribusi positif bagi sesama dan alam semesta.

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang dialami seseorang ketika menghadapi tekanan atau tuntutan dari lingkungan. Menurut tingkat keparahannya, stres dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama: ringan, sedang, dan berat. Stres ringan umumnya ditandai dengan gejala-gejala seperti mudah lelah, sulit merasa rileks, serta perasaan gelisah yang tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini biasanya bersifat sementara dan dapat hilang apabila individu mampu mengelola atau mengatasi sumber stres tersebut. Namun, jika stres tidak segera ditangani, ia dapat berkembang menjadi stres sedang, yang ditunjukkan dengan gejala fisik dan mental yang lebih nyata, seperti sensasi tubuh yang terasa mau pingsan atau jatuh, penurunan

konsentrasi, serta gangguan pada daya ingat. Pada tahap ini, fungsi kognitif dan emosional mulai terganggu, sehingga memengaruhi kinerja akademik maupun sosial. Jika stres terus dibiarkan tanpa intervensi yang tepat, ia dapat berubah menjadi stres berat, kondisi yang jauh lebih serius dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental secara signifikan. Gejala stres berat meliputi gangguan pencernaan, detak jantung yang berdebar kencang, sesak napas, hingga tubuh yang gemetar (Andiarna & Kusumawati, 2020). Remaja, khususnya, merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap stres, depresi, dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kondisi psikologis mereka yang masih labil, ditambah dengan perubahan fisik yang terjadi secara cepat selama masa pubertas. Perubahan bentuk tubuh, hormon, dan identitas diri yang belum sepenuhnya terbentuk sering kali tidak diimbangi dengan kematangan emosional dan mental yang memadai (Rubino, 2019). Akibatnya, remaja cenderung lebih sensitif terhadap tekanan sosial, ekspektasi akademik, maupun konflik interpersonal. Mahasiswa perguruan tinggi, sebagai bagian dari kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal, juga menghadapi risiko tinggi mengalami stres, terutama stres akademik. Tuntutan kuliah, ujian, tugas, serta tekanan untuk meraih prestasi sering kali menjadi stresor utama yang memicu gangguan psikologis (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Untuk menghadapi tantangan tersebut, pengembangan kepribadian yang positif menjadi salah satu strategi pencegahan dan penanganan stres yang efektif. Kepribadian positif mencakup kemampuan regulasi emosi, ketahanan mental (resiliensi), optimisme, serta keterampilan sosial yang baik. Individu dengan kepribadian demikian cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga kesejahteraan mental, dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap adaptif (Muid et al., 2024).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka peneliti melihat bahwasanya resiliensi psikologis secara keseluruhan dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, bangkit dari pengalaman negatif, serta terus mengembangkan kualitas diri melalui ketahanan mental dan semangat pantang menyerah dalam menghadapi tantangan hidup. Kecerdasan spiritual bisa dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan nilai-nilai keagamaan dan spiritual sebagai pedoman dalam berpikir, bersikap, dan bertindak, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan penuh makna, kedamaian, dan keikhlasan. Individu dengan kecerdasan spiritual yang baik cenderung memiliki ketenangan batin, rasa syukur, dan keyakinan yang kuat, sehingga mampu mengendalikan diri saat menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk tekanan akademik. Sebaliknya, stres akademik yang muncul akibat beban tugas, tuntutan prestasi, maupun tekanan lingkungan belajar dapat menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Kecerdasan spiritual berperan penting dalam membantu individu mengelola stres akademik agar tidak berkembang menjadi tekanan yang merusak keseimbangan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi kecerdasan spiritual seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi stres akademik dan mempertahankan ketahanan mental atau resiliensi psikologis.

## Method

Pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-asosiatif diterapkan dalam penelitian ini untuk menguraikan keterkaitan serta dampak yang diberikan oleh variabel kecerdasan spiritual terhadap resiliensi psikologis mahasiswa Muslim yang sedang menghadapi tekanan akademik. (Alaslan, 2023). Pemilihan metodologi kuantitatif didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh data yang bersifat numerik dan terukur secara objektif dari sampel yang dianggap representatif, sehingga hasil temuan yang didapatkan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas dengan tingkat akurasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Melalui desain asosiatif ini, pola hubungan kausalitas atau korelasi antar variabel dapat dipetakan secara sistematis, di mana tingkat ketahanan mental seseorang dalam lingkungan pendidikan tinggi tidak hanya dipandang sebagai fenomena mandiri, melainkan diposisikan sebagai hasil dari pengaruh kedalaman nilai-nilai spiritualitas yang telah diinternalisasi oleh individu tersebut (Ardyan et al., 2023; Azhari et al., 2023).

Lokasi penelitian ditetapkan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), yang secara administratif terletak di Jl. William Iskandar Ps. V Medan Estate, Deli Serdang, Sumatera Utara. Penentuan lokasi ini dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik demografis mahasiswa yang selaras dengan tujuan penelitian mengenai profil mahasiswa Muslim di lingkungan institusi pendidikan berbasis agama. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian dijadwalkan dan dilaksanakan dalam kurun waktu antara bulan April hingga Agustus 2025. Periode lima bulan tersebut dimanfaatkan secara intensif untuk menyelesaikan berbagai tahapan krusial, mulai dari perumusan serta validasi instrumen penelitian, proses pengumpulan data di lapangan melalui penyebaran kuesioner, hingga tahap akhir yang mencakup pengolahan serta analisis statistik secara mendalam guna menjawab hipotesis yang telah diajukan.

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UINSU angkatan 2021, yang tersebar pada empat program studi, yaitu:

**Tabel 1. Empat Program Studi**

---



---

### Program Studi

Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)

Manajemen Dakwah (MD)

Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)

---

Dari 4 prodi tersebut didapat total populasi berjumlah 507 mahasiswa. Ukuran sampel dihitung menggunakan Rumus Slovin, yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menentukan jumlah sampel minimal dari populasi besar dengan tingkat kesalahan tertentu (Azhari et al., 2023).

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Dimana:

n = ukuran sampel

N = Jumlah Populasi (507 Mahasiswa)

e = margin of error (10% atau 0.10)

$$n = \frac{507}{1 + 507 \times (0.10)^2} = \frac{507}{1 + 507 \times 0.01} = \frac{507}{1 + 5.07} = \frac{507}{6.07} = 83.5$$

Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah sampel dibulatkan menjadi 84 mahasiswa. Distribusi sampel dalam penelitian ini disusun secara proporsional berdasarkan jumlah mahasiswa pada masing-masing program studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU angkatan 2021. Dari total 84 responden, sebanyak 25 mahasiswa berasal dari Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), yang merupakan salah satu program studi dengan jumlah populasi cukup besar di fakultas tersebut. Program Studi Manajemen Dakwah (MD) menjadi kelompok dengan jumlah sampel terbesar, yaitu 34 mahasiswa, sehingga kontribusinya dalam representasi data penelitian menjadi yang paling dominan. Sementara itu, Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) menyumbangkan 10 mahasiswa sebagai sampel, dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) menyertakan 15 mahasiswa. Secara keseluruhan, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 84 mahasiswa, sesuai dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin. Teknik sampling yang digunakan adalah Accidental Sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja mahasiswa yang ditemui dan dianggap memenuhi kriteria sebagai responden pada saat pengambilan data. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan kondisi lapangan yang dinamis, serta memudahkan peneliti memperoleh responden dalam jumlah yang diperlukan.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert 1–5 untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan (Azhari et al., 2023). Memiliki indikator yaitu indikator variabel kecerdasan spiritual (X), indikator variabel resiliensi psikologis (Y).

Indikator variabel kecerdasan spiritual (X), kuesioner kecerdasan spiritual disusun berdasarkan beberapa indikator, yaitu fleksibilitas dalam berpikir dan bertindak, tingkat kesadaran diri, kemampuan menghadapi penderitaan, kemampuan memaknai hidup, orientasi pada nilai dan tujuan, religiusitas dalam praktik (iman, zikir, doa), sikap sabar dan empati.

Indikator kecerdasan spiritual dalam penelitian ini mencakup tujuh aspek utama yang merefleksikan kedalaman hubungan individu dengan nilai-nilai transendental dan kemampuan menghadapi tantangan hidup secara bermakna. Fleksibilitas berpikir dan bertindak menunjukkan keterbukaan terhadap perubahan dan keragaman perspektif. Tingkat kesadaran diri menggambarkan pemahaman mendalam tentang identitas, emosi, dan tujuan hidup. Kemampuan menghadapi penderitaan mencerminkan ketangguhan dalam situasi sulit tanpa kehilangan makna. Kemampuan memaknai hidup menunjukkan orientasi pada tujuan eksistensial yang memberi arah dan motivasi. Orientasi pada nilai dan tujuan menandakan komitmen terhadap prinsip moral yang luhur. Religiusitas dalam praktik (iman, zikir, doa) menunjukkan integrasi ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, sikap sabar dan empati mencerminkan kematangan emosional dan kepedulian terhadap sesama sebagai wujud spiritualitas aktif.

Indikator variabel resiliensi psikologis (Y), pengukuran resiliensi psikologis mencakup lima dimensi utama yaitu (1) Equanimity: kemampuan menjaga ketenangan dan perspektif yang seimbang. (2) Perseverance: ketekunan dalam menghadapi kesulitan. (3) Self-reliance: kepercayaan pada kemampuan diri. (4) Meaningfulness: persepsi bahwa hidup memiliki tujuan. (5) Existential aloneness: kesadaran akan keunikan dan kemandirian pribadi

Resiliensi psikologis pada mahasiswa Muslim diukur melalui lima dimensi utama yang saling melengkapi. Equanimity mencerminkan kemampuan individu untuk tetap tenang dan mempertahankan perspektif seimbang meski menghadapi tekanan akademik. Perseverance menunjukkan ketekunan dan komitmen dalam menghadapi tantangan tanpa mudah menyerah. Self-reliance menggambarkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi hambatan, yang penting dalam konteks kemandirian belajar di perguruan tinggi. Meaningfulness merujuk pada persepsi bahwa kehidupan, termasuk perjuangan akademik, memiliki makna dan tujuan yang jelas—sering kali diperkuat oleh nilai-nilai spiritual. Terakhir, existential aloneness menekankan kesadaran akan keunikan pribadi dan tanggung jawab individu dalam menjalani proses hidup, termasuk dalam menghadapi ujian dan tekanan. Kelima dimensi ini bersama-sama membentuk fondasi ketahanan mental yang holistik dan adaptif.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap statistika menggunakan perangkat lunak SPSS, meliputi Uji Keabsahan Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Analisis Regresi Linear Sederhana.

Uji Keabsahan Instrumen, Uji Validitas untuk memastikan setiap item pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Uji Reliabilitas untuk memastikan konsistensi instrumen dengan melihat nilai Cronbach's Alpha.

Uji Asumsi Klasik, Agar model regresi memenuhi syarat analisis linear, dilakukan Uji Normalitas untuk melihat distribusi data. Uji Linearitas untuk memastikan hubungan X–Y bersifat linear. Uji asumsi klasik merupakan langkah krusial dalam analisis regresi linear untuk memastikan validitas dan keandalan hasil statistik. Dalam penelitian ini, dua asumsi utama yang diuji adalah normalitas dan linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk memverifikasi apakah distribusi residual mengikuti pola distribusi normal, yang merupakan prasyarat bagi generalisasi inferensi statistik. Hal ini dilakukan melalui uji Kolmogorov–Smirnov (nilai signifikansi = 0,200 > 0,05), histogram, dan Normal P–P Plot, yang semuanya menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal. Sementara itu, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (kecerdasan spiritual) dan dependen (resiliensi psikologis) bersifat linier. Hasil ANOVA menunjukkan nilai signifikansi linearity < 0,001 dan deviation from linearity = 0,392 (> 0,05), yang mengonfirmasi bahwa hubungan kedua variabel memang linier. Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, model regresi layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Analisis Regresi Linear Sederhana, Digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh kecerdasan spiritual terhadap resiliensi psikologis mahasiswa. Persamaan regresi digunakan sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + \beta x + \epsilon$$

Di mana:

Y = Variabel dependen (Resiliensi Psikologis)

a = Konstanta

$\beta$  = Koefisien regresi

X = Variabel independen Kecerdasan Spiritual (X)

$\epsilon$  = Standar error

Analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini digunakan untuk menguji pengaruh variabel kecerdasan spiritual (X) terhadap resiliensi psikologis mahasiswa Muslim (Y). Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh persamaan regresi:  $Y = 9,007 + 0,601X$ . Nilai konstanta sebesar 9,007 menunjukkan bahwa jika tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa berada pada nilai nol, maka resiliensi psikologis mereka tetap berada pada level dasar sebesar 9,007—meskipun skenario ini bersifat teoretis karena kecerdasan spiritual tidak mungkin benar-benar nol pada individu yang religius. Koefisien regresi sebesar 0,601 mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu unit pada skor kecerdasan spiritual akan meningkatkan skor resiliensi psikologis sebesar 0,601 unit, dengan arah hubungan yang positif dan signifikan ( $p < 0,001$ ). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,482 menunjukkan bahwa 48,2% variasi dalam resiliensi psikologis dapat dijelaskan secara statistik oleh kecerdasan spiritual. Angka ini tergolong kuat dalam konteks ilmu sosial, mengingat resiliensi merupakan konstruk multidimensi yang juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan kondisi lingkungan. Dengan memenuhi seluruh asumsi klasik—normalitas, linearitas, dan bebas autokorelasi—model regresi ini valid dan layak digunakan untuk menarik kesimpulan empiris tentang peran sentral kecerdasan spiritual dalam membangun ketahanan mental mahasiswa menghadapi tekanan akademik. (Agustianti et al., 2022).

## Results and Discussions

Uji validitas dilakukan terhadap 84 responden dengan menggunakan nilai *r*-tabel sebesar 0,279 (*df* = 82). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel Kecerdasan Spiritual berada jauh di atas nilai batas minimal tersebut. Nilai *r*-hitung untuk item P1 hingga P7 masing-masing tercatat sebesar 0,761; 0,735; 0,797; 0,466; 0,461; 0,531; dan 0,502. Seluruh nilai tersebut berada di atas *r*-tabel, sehingga setiap butir dinyatakan valid dan mampu menggambarkan konstruk kecerdasan spiritual sebagaimana yang dimaksud oleh peneliti. Kondisi yang sama juga tampak pada variabel Resiliensi Psikologis. Ketujuh item yang digunakan dalam instrumen menunjukkan nilai *r*-hitung yang melampaui batas minimal validitas, yakni 0,739; 0,854; 0,808; 0,777; 0,701; 0,588; dan 0,498. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan pada variabel resiliensi psikologis bekerja dengan baik dalam mengukur aspek yang hendak diteliti. Baik instrumen kecerdasan spiritual maupun resiliensi psikologis sama-sama memenuhi syarat validitas, sehingga dapat digunakan dengan aman dalam proses pengumpulan data.

Tabel 2. Variabel Kecerdasan Spiritual (X)

Item	<i>r</i> -hitung	<i>r</i> -tabel	Keterangan
P1	0.761	0.279	Valid
P2	0.735	0.279	Valid
P3	0.797	0.279	Valid
P4	0.466	0.279	Valid
P5	0.461	0.279	Valid
P6	0.531	0.279	Valid
P7	0.502	0.279	Valid

Tabel 3. Variabel Resiliensi Psikologis (Y)

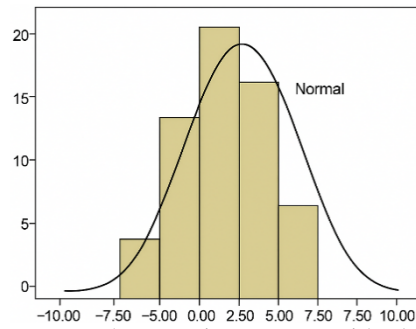
Item	<i>r</i> -hitung	<i>r</i> -tabel	Keterangan
P1	0.739	0.279	Valid
P2	0.854	0.279	Valid
P3	0.808	0.279	Valid
P4	0.777	0.279	Valid
P5	0.701	0.279	Valid
P6	0.588	0.279	Valid
P7	0.498	0.279	Valid

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Kategori
Kecerdasan Spiritual	7	0.722	Reliabel
Resiliensi Psikologis	7	0.840	Reliabilitas Tinggi

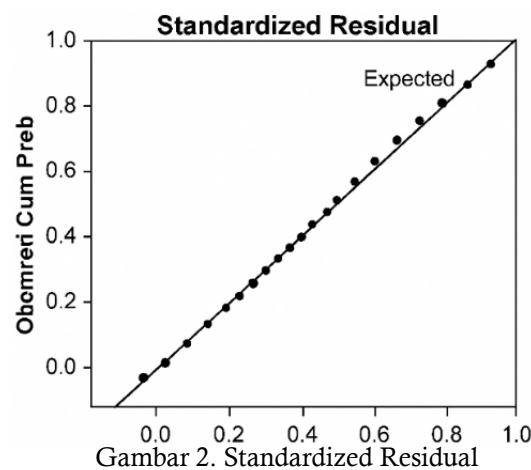
Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai konsistensi dan stabilitas instrumen yang digunakan untuk mengukur kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,722 pada variabel kecerdasan spiritual menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang memadai. Menurut standar interpretasi Nunnally (1978), nilai  $\alpha \geq 0,70$  umumnya dianggap dapat diterima dalam konteks penelitian sosial, terutama ketika instrumen masih dalam tahap pengembangan atau digunakan pada populasi spesifik seperti mahasiswa Muslim. Angka ini mencerminkan bahwa ketujuh butir pernyataan dalam skala kecerdasan spiritual yang mencakup aspek seperti fleksibilitas berpikir, kesadaran diri, kemampuan memaknai hidup, dan religiusitas praktis, saling berkorelasi secara konsisten dan mampu menggambarkan konstruk secara utuh tanpa adanya item yang bertentangan atau redundan. Lebih menggembirakan lagi, variabel resiliensi psikologis menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,840, yang termasuk dalam kategori "reliabilitas tinggi". Hal ini menandakan bahwa instrumen untuk mengukur dimensi-dimensi resiliensi seperti equanimity, perseverance, self-reliance, meaningfulness, dan existential aloneness, bukan hanya konsisten secara internal, tetapi juga sangat stabil dalam menangkap esensi ketahanan mental mahasiswa. Konsistensi tinggi ini penting karena resiliensi psikologis merupakan konstruk multidimensi yang rentan terhadap fluktuasi emosional dan konteks situasional; oleh karena itu, instrumen yang andal menjadi prasyarat utama untuk memastikan validitas temuan penelitian.

Kombinasi hasil uji validitas (seluruh item  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel = 0,279) dan reliabilitas ( $\alpha >$  0,70) membentuk fondasi metodologis yang kokoh. Instrumen tidak hanya mengukur apa yang seharusnya diukur (valid), tetapi juga melakukannya dengan konsistensi yang tinggi (reliable). Dengan demikian, data yang diperoleh dari 84 responden dapat dipercaya sebagai representasi akurat dari kondisi psikologis dan spiritual mereka. Keandalan ini memberikan jaminan bahwa hubungan signifikan antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis yang ditemukan melalui analisis regresi bukan artefak pengukuran, melainkan fenomena nyata yang mencerminkan dinamika internal mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam konteks praktis, temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi berbasis spiritual di perguruan tinggi dapat dikembangkan dengan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga program pendampingan mahasiswa akan lebih tepat sasaran dan berdampak nyata.



Gambar 1. Histogram Residual

Gambar 1 Histogram residual dalam penelitian ini menunjukkan pola distribusi yang mendekati bentuk kurva normal ideal. Secara visual, batang-batang histogram terpusat di sekitar nilai residual 0, yang merepresentasikan titik keseimbangan antara nilai prediksi dan nilai observasi aktual. Penyebaran data menurun secara simetris ke arah kanan dan kiri, tanpa kecondongan (skewness) yang berarti, baik ke kiri (negatif) maupun ke kanan (positif). Pola simetri ini merupakan ciri khas dari distribusi normal, yang menjadi salah satu prasyarat penting dalam analisis regresi linear. Selain itu, garis lengkung normal overlay yang merepresentasikan distribusi teoretis normal, terlihat sangat selaras dengan bentuk histogram empiris. Kesesuaian ini memperkuat indikasi bahwa residual tidak menyimpang secara sistematis dari asumsi normalitas. Terpenuhinya asumsi normalitas residual memberikan jaminan bahwa estimasi parameter model regresi (seperti koefisien dan konstanta) bersifat tidak bias, efisien, dan memiliki distribusi sampling yang dapat dipercaya untuk pengujian hipotesis. Dengan demikian, validitas inferensi statistik termasuk uji signifikansi dan interval kepercayaan, menjadi terjamin. Temuan ini juga selaras dengan hasil uji Kolmogorov-Smirnov ( $p = 0,200$ ) dan Normal P-P Plot, sehingga secara holistik dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam model regresi ini terpenuhi dengan baik, memungkinkan interpretasi hasil yang akurat dan reliabel.



Gambar 2. Standardized Residual

Temuan uji asumsi klasik dalam penelitian ini memberikan dasar statistik yang kuat untuk memastikan validitas dan reliabilitas model regresi linear sederhana yang digunakan. Salah satu asumsi fundamental dalam analisis regresi adalah normalitas residual, yaitu distribusi selisih antara nilai observasi dan nilai prediksi harus mengikuti pola distribusi normal. Hasil pengujian normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang berarti hipotesis nol (residual berdistribusi normal) tidak ditolak. Temuan ini diperkuat oleh visualisasi grafis berupa histogram residual dan Normal P-P Plot. Histogram menampilkan bentuk kurva lonceng simetris yang mencerminkan distribusi normal, sedangkan titik-titik pada P-P Plot

tersebar sangat dekat dengan garis diagonal, menandakan kesesuaian yang tinggi antara distribusi empiris dan teoretis. Konsistensi ketiga indikator ini menegaskan bahwa asumsi normalitas terpenuhi secara memadai, sehingga estimasi parameter regresi dapat dipercaya dan inferensi statistik menjadi sah.

Selain normalitas, asumsi linearitas juga menjadi prasyarat penting dalam regresi linear. Uji linearitas yang dilakukan melalui ANOVA menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,001$  pada komponen linearity, yang mengindikasikan adanya hubungan linier yang sangat signifikan antara kecerdasan spiritual (variabel independen) dan resiliensi psikologis (variabel dependen). Artinya, perubahan pada tingkat kecerdasan spiritual cenderung diikuti oleh perubahan proporsional pada tingkat resiliensi psikologis mahasiswa. Lebih lanjut, uji Deviation from Linearity menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,392 ( $> 0,05$ ), yang menyatakan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari pola hubungan linier. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel tersebut memang bersifat lurus dan tidak melengkung atau acak, sehingga penggunaan model regresi linear sederhana merupakan pilihan yang tepat dan sesuai secara metodologis. Kepatuhan terhadap kedua asumsi ini memberikan jaminan bahwa koefisien regresi yang diperoleh ( $Y = 9,007 + 0,601X$ ) bukan hanya secara statistik signifikan, tetapi juga secara substansial dapat diinterpretasikan dengan akurat. Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut memperkuat argumen bahwa kecerdasan spiritual berperan sebagai fondasi psikologis yang membentuk ketahanan mental mahasiswa Muslim dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, temuan empiris ini tidak hanya valid secara teknis, tetapi juga relevan secara teoretis dan praktis untuk pengembangan intervensi berbasis spiritual di lingkungan perguruan tinggi.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Std. Error	Standardized Coefficients (Beta)	t	Sig.
Konstanta	9.007	3.354	–	2.686	0.009
Kecerdasan Spiritual	0.601	0.121	0.482	4.987	< 0.001

Sumber: Data diolah SPSS (2025)

Berdasarkan hasil regresi, diperoleh persamaan:

$$Y = 9,007 + 0,601X$$

Interpretasi persamaan. Nilai konstanta 9,007 menunjukkan bahwa ketika nilai Kecerdasan Spiritual ( $X$ ) = 0, maka Resiliensi Psikologis ( $Y$ ) berada pada angka 9,007. Koefisien regresi sebesar 0,601 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin pada kecerdasan spiritual akan meningkatkan resiliensi psikologis sebesar 0,601 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi psikologis (Affandi & Mubarak, 2022; Pedhu, 2022). Dengan kata lain, semakin tinggi kecerdasan spiritual mahasiswa, semakin baik kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Perhitungan derajat kebebasan:

$$df = n - k - 1 = 84 - 1 - 1 = 82$$

Dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ), nilai t-tabel adalah  $\pm 1,989$ .

Hasil uji t menunjukkan:

$$t \text{ hitung} = 4,987 > t \text{ tabel} = 1,989$$

Nilai signifikansi  $< 0,001$  (lebih kecil dari 0,05)

Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh signifikan terhadap resiliensi psikologis mahasiswa.

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	0.694	0.482	0.463	4.82203	1.781

Sumber: Data diolah SPSS (2025)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi psikologis mahasiswa Muslim dalam menghadapi tekanan akademik, dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,482. Angka ini berarti bahwa 48,2% variasi dalam tingkat resiliensi psikologis dapat dijelaskan secara statistik oleh variabel kecerdasan spiritual. Proporsi yang hampir mencapai separuh ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual bukan sekadar faktor pelengkap, melainkan salah satu pilar utama dalam membangun ketahanan mental mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi yang penuh tekanan, kemampuan untuk memaknai kesulitan melalui lensa spiritual menjadi sumber daya internal yang sangat strategis. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung mampu menjaga keseimbangan

emosional, memandang tantangan sebagai ujian yang bermakna, serta tetap optimis meskipun menghadapi kegagalan atau ketidakpastian.

Sisa variasi sebesar 51,8% yang tidak dijelaskan oleh model ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal lainnya yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup dukungan keluarga, kualitas hubungan sosial di kampus, kondisi ekonomi, gaya pengasuhan masa lalu, lingkungan akademik yang kompetitif atau suportif, serta karakteristik kepribadian seperti optimism, self-efficacy, atau locus of control. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis merupakan konstruk multidimensi yang dibentuk oleh interaksi kompleks antara aspek spiritual, sosial, emosional, dan lingkungan. Meski demikian, kontribusi kecerdasan spiritual yang mencapai hampir 50% menunjukkan relevansinya yang sangat tinggi, terutama dalam konteks mahasiswa Muslim yang hidup dalam kerangka nilai keagamaan yang kuat.

Validitas temuan ini diperkuat oleh terpenuhinya seluruh asumsi klasik regresi linear, termasuk normalitas residual (nilai  $K-S = 0,200$ ), linearitas hubungan ( $p < 0,001$ ), serta tidak adanya autokorelasi (Durbin-Watson = 1,781). Nilai Durbin-Watson yang berada dalam rentang ideal (antara 1,5–2,5) menunjukkan bahwa residual model tidak saling berkorelasi satu sama lain, sehingga estimasi koefisien regresi bersifat efisien dan tidak bias. Dengan demikian, model regresi yang digunakan tidak hanya secara statistik valid, tetapi juga secara substansial memberikan gambaran akurat tentang hubungan antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis. Temuan ini selaras dengan studi-studi terdahulu yang menekankan peran sentral spiritualitas dalam proses coping adaptif (Affandi & Mubarak, 2022; Ikhwanaropi & Mujani, 2025; Nurfaejrin et al., 2023; Suparmi et al., 2023). Temuan ini diperkuat oleh nilai koefisien determinasi sebesar 48,2 persen, yang menunjukkan bahwa hampir setengah variasi resiliensi psikologis dapat dijelaskan oleh kecerdasan spiritual, sehingga kontribusinya tergolong kuat dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa. Selain itu, model regresi yang digunakan dalam penelitian terbukti memenuhi seluruh persyaratan analisis, termasuk uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, dan uji hipotesis, sehingga hasil yang diperoleh dapat diyakini memiliki validitas statistik yang memadai dan dapat digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan penelitian.

## Conclusions

Peran nyata kecerdasan spiritual dalam memperkokoh resiliensi psikologis mahasiswa Muslim saat berhadapan dengan tekanan akademik ditemukan melalui hasil penelitian ini. Berdasarkan temuan regresi yang dianalisis, diperlihatkan bahwa kemampuan untuk tetap stabil secara emosional, mengelola stres, serta menafsirkan tantangan belajar secara lebih konstruktif dimiliki secara lebih kuat oleh mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual tinggi. Ruang bagi mahasiswa untuk menemukan makna hidup, menjaga ketenangan batin, serta mempertahankan sikap optimis diberikan oleh kecerdasan spiritual, khususnya ketika beban akademik yang berat maupun tekanan finansial yang kian kompleks sedang dihadapi. Dalam dinamika pendidikan tinggi yang terus mengalami perubahan, mulai dari transisi digital hingga tuntutan standar akademik yang meningkat, kecerdasan spiritual terbukti menjadi salah satu sumber daya internal utama yang membantu mahasiswa untuk bertahan dan bangkit dari berbagai kesulitan. Keselarasan ditemukan antara temuan ini dengan berbagai pandangan teoritis yang menempatkan dimensi spiritualitas sebagai elemen krusial dalam proses mekanisme coping (coping mechanism) dan pembentukan ketangguhan pribadi.

Signifikansi kecerdasan spiritual sebagai perisai psikologis dipahami bukan sekadar sebagai pelarian religius, melainkan sebagai proses kognitif dan emosional di mana nilai-nilai ketuhanan diinternalisasi untuk menghadapi realitas yang menekan. Ketangguhan yang terbentuk melalui kecerdasan spiritual ini memungkinkan tekanan dari tugas akhir, ujian, maupun kompetisi akademik dipandang bukan sebagai ancaman yang melumpuhkan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan pendewasaan yang bermakna. Oleh karena itu, diperlukannya integrasi antara aspek psikologis dan spiritualitas dalam lingkungan kampus ditekankan oleh hasil studi ini. Jika mahasiswa dibekali dengan kematangan spiritual, maka gejala gangguan kecemasan dan depresi yang sering muncul akibat tuntutan pendidikan tinggi dipercaya dapat diminimalisir secara signifikan. Hal ini disebabkan karena adanya rasa keterhubungan dengan kekuatan yang lebih besar yang memberikan harapan dan ketenangan di tengah ketidakpastian masa depan akademik.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penguatan aspek spiritual dalam berbagai program pengembangan mahasiswa perlu dipertimbangkan secara serius oleh pihak perguruan tinggi, termasuk di lingkungan UIN Sumatera Utara. Strategi yang relevan untuk membantu mahasiswa dalam membangun ketahanan psikologis yang lebih stabil dapat diwujudkan melalui penyediaan layanan konseling yang berbasis pada nilai-nilai spiritual, penyelenggaraan kegiatan pembinaan keagamaan yang inklusif, program mentoring yang intensif, serta penyediaan ruang-ruang untuk refleksi diri. Melalui dukungan sistemik yang tepat, mahasiswa tidak hanya diharapkan mampu menghadapi berbagai tekanan akademik dengan baik, tetapi juga dibentuk menjadi pribadi yang lebih matang, memiliki daya lenting yang kuat, dan mampu menemukan kebermaknaan dalam seluruh

proses perjalanan pendidikan mereka. Pada akhirnya, keberhasilan pendidikan tinggi tidak hanya diukur dari pencapaian indeks prestasi semata, melainkan juga dari sejauh mana ketahanan mental dan kematangan spiritual mahasiswanya dipupuk secara berkelanjutan.

## References

- Affandi, M., & Mubarak, A. S. (2022). Resiliensi mahasiswa santri tahfidz ditinjau dari kecerdasan spiritual dan religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 43–56.
- Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhrum, F. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Tohar Media.
- Alaslan, A. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Center for Open Science.
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif: Pendekatan metode kualitatif dan kuantitatif di berbagai bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Astuti, L., & Bashori, B. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323.
- Azhari, M. T., Al Fajri Bahri, M. P., Asrul, M. S., & Rafida, T. (2023). *Metode penelitian kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bala, Y., & Papatungan, F. (2024). The Concept Of Individualization In 4.0 Era Students. *Journal of Education and Culture (JEA-C)*, 4(1), 1–10.
- Faridah, F., Sulfikar, K., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(01), 13–33.
- Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 11.
- Ikhwanaropi, M., & Mujani, A. (2025). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik Siswa MA Al Mu'minien Lohbener. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 82–87.
- Jamilah, S., & Missouri, R. (2025). Refleksi Spiritual untuk Resiliensi Emosional Sebagai Inovasi Pendekatan Tasawuf di Kalangan Pelajar SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(4), 1838–1847.
- Madani, P., Wahidah, E. Y., Wahyono, Z., & Kusnadi, A. (2025). Implementasi Psikoterapi pada Stress Akademik dalam Dinamika Dunia Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 3(2), 55–62.
- Mendrofa, K. (2025). Spiritualitas Iman Katolik sebagai Fondasi Resiliensi Mahasiswa dalam Kehidupan Akademik. *Jurnal Magistra*, 3(3), 28–42.
- Nurfajrin, D., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa. *At-Taujih; Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.
- Pedhu, Y. (2022). Analisis korelasional antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis mahasiswa seminaris. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(3), 597–603.
- Pratama, A. R., Rawati, M., Fajri, F., Oktaviany, K., & Messy, M. (2024). Dinamika organisasi mahasiswa: Pengembangan, komitmen, dan transformasi di zaman modern. *Jurnal Manajemen & Budaya*, 4(2), 28–38.
- Ramadhani, N. A. F., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Adaptasi atau frustrasi? Pergulatan Mahasiswa Baru Dengan Beban Akademik Yang Mencekik. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 2003–2012.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JTEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Sinaga, H., Lubis, M., Silalahi, R., & Simatupang, T. N. D. (2025). Pengaruh Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Metode Pembelajaran pada Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa di Fakultas Keolahragaan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Ekonomi*, 4(1), 74–85.
- Sodiq, F., & Faruq, F. (2025). Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau: Tinjauan Sistematis terhadap Faktor-Faktor yang Memengaruhi. *Proceeding National Conference of Research and Community Service Sisi Indonesia*, 1(1), 59–75.
- Soraya, F., & Marzuki, I. (2024). Transformasi Model Evaluasi Pembelajaran Berbasis Teknologi Di Era Society 5.0. *Tadarus Tarbawy: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 6(2).
- Suparmi, S., Theojaya, M. A., & Winata, F. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (Sq) Dengan Manajemen Stres Pada Siswa Sman Di Kalimantan Timur. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 2(7), 1055–1066.
- Syahid, M. P. N., & Darmawanti, I. (2022). *Fear Of Failure Pada Siswa Sma Menjelang Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2025*.
- Umam, R. N. (2021). Aspek Religiusitas Dalam Pengembangan Resiliensi Diri Di Masa Pandemi Covid-19. *SANGK&P: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 4(2), 148–164.

- 
- Wibowo, K. T., Supriadi, M., Juita, S. R., Noor, R. S., Kristanto, K., Purwati, A., & Soraya, J. (2025). Aspek Hukum Tindak Pidana Terorisme. *AMU Press*, 1–204.
- Wulandari, F. Y., Sabrina, S., Intan, I., Ariani, T., & Syam, H. (2025). Tekanan Ekonomi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Anggota Keluarga. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(4), 84–95.
- Zatrahadi, M. F., Darmawati, D., Rahmad, R., Istiqomah, I., & Syarifah, S. (2023). Stres Akademik Antara Offline dan Online Pada Dunia Pendidikan dalam Pandangan Islam. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 13(1), 1–6.