JURNAL GAMALIEL : TEOLOGI PRAKTIKA
Volume 8 Nomor 2, September 2026
ISSN : 2656-2367 (online) ISSN : 2656-2332 (print)
http://jurnal.stt-gamaliel.ac.id/

WORSHIP EXPERIENCE SEBAGAI STRATEGI KOPING SPIRITUAL TERHADAP KORTISOL (HORMON STRES) PADA MAHASISWA TEOLOGI

Oleh :

[*1]Benget Parningotan, [*2]Siskawaty
*[12] STT Ebenhaezer Tanjung Enim
*Email : [*1]siregarbens@gmail.com, [*2]siscabens@gmail.com*

Informasi Artikel
Diserahkan :
7 Februari 2026
Diterima :
28 September 2026
Dipublikasi :
28 September 2026

Kata kunci : pengalaman ibadah, kortisol, stres, spiritualitas

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi "Pengalaman Ibadah sebagai Strategi Koping Spiritual terhadap Kortisol (Hormon Stres) pada Mahasiswa Teologi", dengan fokus pada peran ibadah dalam mengatasi stres yang ditandai oleh kadar kortisol tinggi. Mahasiswa teologi sering menghadapi tekanan akademik dan spiritual, sehingga pemahaman mekanisme koping spiritual krusial untuk mencegah dampak negatif stres berkepanjangan pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian kepustakaan dengan model naratif review, melibatkan pengumpulan dan analisis literatur relevan tentang hubungan ibadah, koping spiritual, stres, dan kortisol. Analisis dilakukan melalui deskripsi dan sintesis hasil literatur. Hasil menunjukkan ibadah efektif menurunkan stres psikologis, menjaga keseimbangan hormon kortisol sebagai indikator biologis stres, serta meningkatkan makna hidup dan harapan sebagai sumber kekuatan spiritual. Ibadah juga berdampak positif pada kondisi fisik dan emosional. Kesimpulannya, pengalaman ibadah merupakan strategi penting untuk mendukung kesehatan mental dan fisik mahasiswa teologi.

ABSTRACT

This study explores "Worship Experience as a Spiritual Coping Strategy for Cortisol (Stress Hormone) in Theology Students," focusing on the role of worship in coping with stress characterized by high cortisol levels. Theology students often face academic and spiritual pressures, making an understanding of spiritual coping mechanisms crucial to preventing the negative effects of prolonged stress on physical and mental health. The qualitative research method based on a literature review involved collecting and analyzing relevant literature on the relationship between worship, spiritual coping, stress, and cortisol. The analysis was conducted through description and synthesis of the literature results. The results show that worship is effective in reducing psychological

stress, maintaining the balance of the hormone cortisol as a biological indicator of stress, and increasing the meaning of life and hope as sources of spiritual strength. Worship also has a positive impact on physical and emotional conditions. In conclusion, the experience of worship is an important strategy for supporting the mental and physical health of theology students.

Keyword : *worship experience, cortisol, stress, spirituality*

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons fisik dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kapasitas adaptasinya. Secara biologis, stres melibatkan aktivasi sistem neuroendokrin, khususnya melalui pelepasan hormon kortisol yang berperan dalam membantu tubuh beradaptasi terhadap tekanan. Namun, apabila kadar kortisol meningkat secara berkepanjangan, kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Oleh sebab itu, kemampuan mengelola stres menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan individu.[1] Dalam konteks pendidikan tinggi keagamaan, mahasiswa teologi menghadapi dinamika tekanan yang khas. Mereka tidak hanya berhadapan dengan beban akademik seperti tugas, ujian, serta kajian teologis yang kompleks, tetapi juga menjalani proses pembentukan spiritual dan karakter yang intens. Integrasi antara pemahaman kognitif terhadap teks suci dan penghayatan iman dalam kehidupan sehari-hari menuntut kedewasaan psikologis dan spiritual secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi memunculkan kelelahan emosional, kecemasan, bahkan gangguan kesejahteraan mental apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang memadai.[2]

Ibadah adalah salah satu bentuk koping spiritual yang paling umum dan dianggap efektif. Ibadah bukan hanya ritual keagamaan yang formal, tetapi juga menjadi media yang memungkinkan orang untuk merasakan kedekatan dengan Tuhan, menjadi lebih tenang, dan meningkatkan harapan dan tujuan hidup mereka. Banyak studi empiris dari teologi dan psikologi kesehatan menunjukkan bahwa pengalaman ibadah dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Ibadah yang mencakup doa, meditasi, pujian, dan refleksi spiritual, dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatetik dan mengurangi jumlah hormon kortisol yang dihasilkan tubuh.[3] Akibatnya, ibadah menjadi salah satu metode pengobatan spiritual yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental, termasuk keseimbangan hormonal yang mempengaruhi keseimbangan stres. Mahasiswa teologi yang memasukkan ibadah ke dalam kehidupan spiritual mereka memiliki peluang lebih besar untuk mengelola stres dengan baik. Namun, penelitian empiris mengenai hubungan langsung antara pengalaman ibadah dan

[1] Naumi Kadarsi, "Pengaruh Stres Mahasiswa Teologi Terhadap Pengenalan Akan Allah Menurut 2 Petrus 1:1-2 Di Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet," *FILADELFIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (April 29, 2022): 321–337, https://e-journal.sttimanuelpacet.ac.id/index.php/filadelfia/article/view/50.
[2] Ibid.
[3] Yohana Balambeu, Yulius Yusak Ranimpi, and Iky Sumarthina P. Prayitno, "Kecerdasan Spiritual Dan Strategi Koping Religius Pada Pria Penyintas Kekerasan Seksual: Tinjauan Psikologi Agama," in *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan* (Fakultas Psikologi Universitas Yarsi, 2025), 37–49, https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/knpk/article/view/5161.

perubahan kadar kortisol mahasiswa teologi masih terbatas. Ini terlepas dari fakta bahwa konsep ini telah banyak dibahas dalam literatur teologi dan psikologi spiritual.[4] Untuk memperkuat pemahaman tentang dampak koping spiritual dalam konteks akademik keagamaan, hal ini menjadi celah penting yang harus dipenuhi.

Kehidupan mahasiswa teologi menghadirkan tantangan yang berbeda dan rumit. Karena mereka selain menghadapi tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan studi teori teologi yang mendalam, mereka juga menjalani perjalanan spiritual yang mendalam. Sebagai landasan utama untuk pembentukan karakter dan pelayanan di masa depan, perjalanan ini menuntut integrasi antara kognisi keagamaan dan pengalaman iman. Gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional berisiko muncul sebagai akibat dari tekanan psikologis yang berasal dari berbagai elemen tersebut.[5] Oleh karena itu, untuk mempertahankan kualitas pembelajaran dan pertumbuhan spiritual serta menjaga kesehatan mental, sangat penting untuk membuat strategi koping yang berguna.

Pengalaman ibadah adalah bagian dari strategi koping yang berbasis spiritualitas dan religiusitas. Strategi-strategi ini menawarkan alternatif pengelolaan stres yang lebih luas. Menurut banyak penelitian, berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan dapat membantu orang mengatasi tekanan hidup karena meningkatkan rasa makna, harapan, dan kekuatan rohani mereka. Selain itu, ibadah memberi kesempatan untuk introspeksi mendalam, penguatan komunitas, dan pemulihan emosional, yang semuanya dapat membantu menyeimbangkan respons fisiologis stres tubuh. Diharapkan bahwa memanfaatkan pengalaman ibadah sebagai koping spiritual untuk mahasiswa teologi dapat membantu mereka mengembalikan keseimbangan psikologis dan hormonal, yang akan berdampak positif pada kemajuan akademik dan spiritual mereka.[6] Melalui penekanan pada aspek spiritual sebagai komponen penting dalam koping stres, penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya kombinasi ilmu teologi dan psikologi untuk membantu mahasiswa merasa lebih baik. Pengalaman ibadah sebagai cara spiritual untuk mengurangi stres. Diharapkan penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih spesifik dan menyeluruh tentang bagaimana ibadah membantu dalam adaptasi dan menurunkan stres fisik dan mental. Ibadah tidak hanya merupakan kewajiban keagamaan, tetapi juga dapat meningkatkan hubungan spiritual kita dengan Tuhan dan membuat kita lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dan ibadah dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres dengan meningkatkan kekuatan rohani, harapan, dan makna hidup. Akibatnya, ibadah membantu mengurangi tekanan dari luar, terutama dengan mengontrol tingkat kortisol, hormon yang dihasilkan tubuh sebagai reaksi terhadap stres.[7]

---

[4] Rida Ayu Kusuma Cahyani, "PENGARUH DOA TAIZE DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW" (Universitas Kristen Duta Wacana, 2023).
[5] Lela Siska Indriani Samosir and Meditatio Situmorang, "Mahasiswa Teologi Sebagai Agen Perubahan:Upaya Mewujudkan Keesaan Gereja Di Era Modern," *Sukacita : Jurnal Pendidikan Iman Kristen* 2, no. 1 (January 2, 2025): 214–221, https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Sukacita/article/view/456.
[6] Alon Mandimpu Nainggolan, Donald Steven Keryapi, and Mersi Langga, "Ibadah Bagi Pembentukan Spiritualitas," *Jurnal Misioner* 5, no. 1 (May 3, 2025): 63–90, https://jurnal.sttkibaid.ac.id/index.php/jm/article/view/223.
[7] Ibid.

Salah satu pendekatan yang banyak dibahas dalam literatur psikologi dan teologi adalah koping spiritual. Koping spiritual merujuk pada pemanfaatan keyakinan religius, praktik keagamaan, serta pengalaman iman sebagai sarana adaptasi terhadap tekanan hidup. Dalam kerangka ini, pengalaman ibadah dipahami bukan sekadar ritual formal, melainkan sebagai pengalaman eksistensial yang menghadirkan rasa kedekatan dengan Tuhan, makna hidup, serta penguatan harapan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik keagamaan seperti doa, meditasi, dan pujian berkaitan dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan secara psikologis.[8]

Beberapa temuan juga mengindikasikan bahwa praktik religius dapat memengaruhi sistem saraf otonom yang berhubungan dengan respons stres. Meskipun demikian, kajian yang secara spesifik menghubungkan pengalaman ibadah dengan indikator biologis stres, terutama kadar kortisol, masih terbatas. Seperti Caenovea, Massari, dan Surawan melihat doa dan ibadah sebagai cara untuk membantu Generasi Z mengatasi stres akademik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam doa dan ibadah membantu mengelola emosi negatif mereka, membuat mereka lebih tenang, dan membuat mereka lebih kuat secara mental saat menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibadah memiliki fungsi regulasi stres psikologis. Namun, penelitian ini tidak mengukur respons fisiologis seperti kortisol.[9] Anggraini, B. D. S mengungkapkan dalam penelitiannya tentang religiositas dan kesehatan mental, menemukan bahwa mengambil bagian dalam aktivitas keagamaan seperti doa dan meditasi berkorelasi dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah pada populasi umum; ini menunjukkan kemungkinan bahwa mekanisme relaksasi dapat menyebabkan kortisol turun.[10] Bahkan Marhamah dan Musfichin dalam penelitiannya membahas mengenai peran koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa keterlibatan dalam praktik religius, seperti doa dan aktivitas ibadah, berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Koping religius membantu mahasiswa memaknai tekanan akademik secara positif, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik. Meskipun penelitian ini tidak mengkaji aspek fisiologis seperti hormon kortisol, temuan tersebut relevan karena menunjukkan bahwa praktik religius berfungsi sebagai mekanisme regulasi stres, yang secara teoritis dapat berkaitan dengan respons biologis stres pada mahasiswa teologi.[11]

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada aspek subjektif seperti regulasi emosi, ketenangan batin, dan persepsi kesejahteraan. Studi mengenai religiositas dan kesehatan mental menunjukkan adanya korelasi antara keterlibatan keagamaan dan tingkat stres yang

[8] Balambeu, Ranimpi, and Prayitno, "Kecerdasan Spiritual Dan Strategi Koping Religius Pada Pria Penyintas Kekerasan Seksual: Tinjauan Psikologi Agama."
[9] Ciraenda Caenovea and Zahra Ichtiara Massari, "Doa Dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Dalam Menghadapi Tekanan Akademik," *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling* 6, no. 2 (2025): 102–110.
[10] Baiq Dwi Suci Anggraini, "RELIGIOUS COPING DENGAN STRESS PADA MAHASISWA," *Cognicia* 2, no. 1 (March 7, 2024), https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/1846.
[11] Marhamah Marhamah and Musfichin Musfichin, "Peran Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Al-Husna* 6, no. 1 (April 22, 2025): 49–63, https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhusna/article/view/6432.

lebih rendah, tetapi tidak secara eksplisit mengukur respons fisiologis seperti hormon kortisol.[12]

Dengan demikian, hubungan antara pengalaman ibadah sebagai bentuk koping spiritual dan regulasi stres pada level biologis belum banyak dielaborasi, khususnya dalam konteks mahasiswa teologi. Di sinilah letak celah penelitian (*research gap*) yang mendasari urgensi studi ini. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan praktik religius sebagai variabel psikologis, bukan sebagai pengalaman spiritual yang terintegrasi.[13] Kedua, pengukuran yang dilakukan cenderung terbatas pada indikator subjektif dan belum mengaitkannya secara konseptual dengan mekanisme biologis stres. Ketiga, belum banyak kajian yang secara khusus menjadikan mahasiswa teologi sebagai subjek penelitian, padahal kelompok ini memiliki karakteristik tekanan akademik dan spiritual yang unik.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini menempati posisi sebagai kajian konseptual yang berupaya mengintegrasikan temuan psikologi kesehatan, teologi spiritualitas, dan literatur mengenai respons biologis stres. Kebaruan (*novelty)* penelitian ini terletak pada upaya mensintesis secara sistematis konsep pengalaman ibadah sebagai strategi koping spiritual dan mengaitkannya dengan regulasi stres melalui mekanisme hormon kortisol dalam konteks mahasiswa teologi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya membahas dimensi psikologis ibadah, tetapi juga memperluasnya ke ranah fisiologis secara konseptual serta membangun sintesis teoretis dan kerangka konseptual yang dapat menjadi dasar bagi penelitian empiris lanjutan di bidang teologi dan psikologi kesehatan.

RUMUSAN MASALAH

Studi ini menyelidiki bagaimana pengalaman ibadah dapat berfungsi sebagai metode koping spiritual untuk mengontrol tingkat hormon kortisol, yang merupakan indikator stres pada siswa teologi. Bagaimana pengalaman ibadah dapat membantu mahasiswa teologi mengurangi stres dan kortisol? Ini adalah rumusan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek spiritual dan psikologis yang diperoleh mahasiswa teologi melalui aktivitas ibadah dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional selama studi. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami peran pengalaman ibadah sebagai mekanisme koping spiritual dalam mengatur respons fisiologis terhadap stres, khususnya penurunan kadar kortisol. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan wawasan ilmiah untuk membantu akademisi, pendidik, dan praktisi pastoral mengembangkan metode koping integratif yang berbasis spiritualitas Kristen. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa teologi akan betapa pentingnya pengalaman ibadah sebagai sumber kekuatan mental dan emosional saat menghadapi berbagai tekanan yang datang dengan kehidupan akademik dan spiritual. Temuan ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun program pembinaan spiritual dan layanan konseling yang lebih komprehensif di pendidikan teologi.

[12] Caenovea and Massari, "Doa Dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Dalam Menghadapi Tekanan Akademik."
[13] Anggraini, "RELIGIOUS COPING DENGAN STRESS PADA MAHASISWA."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian kepustakaan dengan model naratif review. Model ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguraikan, menginterpretasikan, dan mengintegrasikan berbagai hasil penelitian terdahulu secara deskriptif dan konseptual.[14] Melalui pendekatan ini, peneliti tidak melakukan pengumpulan data lapangan, melainkan menganalisis sumber-sumber ilmiah yang relevan guna membangun pemahaman yang komprehensif tentang pengalaman ibadah sebagai bentuk koping spiritual serta keterkaitannya dengan respons fisiologis stres, khususnya kadar kortisol pada mahasiswa teologi. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur akademik yang kredibel, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional yang terindeks, buku referensi ilmiah, serta publikasi akademik lain yang membahas spiritualitas, kesehatan mental, regulasi stres, dan aspek biologis stres. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, relevansi teoritis, kontribusi empiris, serta tingkat otoritas sumber. Penelitian ini tidak menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat secara langsung antara ibadah dan penurunan kadar kortisol. Sebaliknya, berdasarkan telaah berbagai sumber ilmiah, ibadah dipahami sebagai praktik yang berkaitan dengan regulasi stres dan keseimbangan emosional.[15] Oleh karena itu, hasil penelitian ini bersifat indikatif dan konseptual, sehingga temuan yang diperoleh lebih merupakan sintesis teoretis daripada pembuktian eksperimental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Koping Spiritual dan Pengalaman Ibadah

Koping spiritual adalah suatu mekanisme adaptasi yang memanfaatkan keyakinan, praktik keagamaan, dan pengalaman religius untuk mengatasi berbagai tekanan dan tekanan dalam kehidupan. Agama bukan hanya sumber kekuatan; koping spiritual membantu seseorang menemukan makna hidup, menumbuhkan harapan, dan menemukan penghiburan saat menghadapi situasi sulit. Pengalaman ibadah atau pengabdian adalah salah satu bentuk koping spiritual yang paling umum dan intensif. Aktivitas ibadah seperti doa, pujian, meditasi rohani, dan refleksi tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan tetapi juga sebagai sarana yang mendalam untuk mempererat hubungan personal dengan Tuhan dan memberikan ketenangan batin yang signifikan.[16] Pengalaman ini meningkatkan ketahanan mental dan spiritual dengan membangun narasi hidup yang positif di mana kesulitan dilihat sebagai bagian dari rencana ilahi atau peluang untuk belajar. Menurut beberapa penelitian dalam bidang psikologi kesehatan, beribadah dapat membantu keseimbangan psikologis dan spiritual dengan mengurangi kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meningkatkan rasa makna hidup. Koping spiritual melalui pengalaman ibadah membantu orang membangun dan memperkuat cerita tentang makna hidup. Selama krisis, orang seringkali kebingungan dan

[14] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakaya, 2017).
[15] Hagar Yehia Abd Elfattah, "Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities: The Role of Islamic Education and Spiritual Practices," *Sinergi International Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (February 28, 2025): 44–56, https://journal.sinergi.or.id/index.php/ijis/article/view/709.
[16] Melkisedek, Vera Agustin, and Sandra R. Tapilaha, "Keteguhan Iman Dalam Era Tantangan Meyakini Bahwa Tuhan Memiliki Peran Penting Dalam Hidup Dan Bahwa Tuhan Dapat," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 35–49.

mempertanyakan tujuan hidup mereka. Ibadah memberi seseorang kesempatan untuk berpikir dan menghubungkan pengalaman mereka dengan nilai-nilai transenden dan ajaran agama yang mereka percaya.[17] Jadi, koping spiritual membantu orang menemukan arti penderitaan dan keadilan ilahi. Pada akhirnya, ini meningkatkan ketahanan mental dan spiritual mereka.

Oleh karena itu, koping spiritual harus dilihat bukan hanya sebagai tindakan religius yang tidak terlibat; itu harus dilihat sebagai pendekatan yang memiliki banyak aspek termasuk aspek psikologis, eksistensial, dan sosial. Individu yang melakukan aktivitas ibadah sebagai cara untuk mendapatkan koping spiritual dapat secara signifikan meningkatkan ketahanan mereka terhadap tantangan hidup, meningkatkan kesehatan emosional mereka, dan memperdalam makna dan hubungan spiritual yang mendukung kekuatan batin mereka. Keseluruhan proses ini menekankan betapa pentingnya menggabungkan aspek spiritual dan psikologis untuk menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang baik.

Hubungan Antara Stres dan Hormon Kortisol

Salah satu respons biologis utama tubuh ketika menghadapi tekanan atau ancaman adalah aktivasi sistem saraf simpatetik yang diikuti oleh pelepasan hormon kortisol dari kelenjar adrenal. Proses ini merupakan bagian dari mekanisme pertahanan alami tubuh dalam menghadapi situasi yang menantang. Kortisol sering disebut sebagai “hormon stres” karena perannya yang sangat sentral dalam membantu tubuh menyesuaikan diri terhadap kondisi yang dianggap berbahaya atau menekan. Secara fisiologis, kortisol berfungsi mengatur berbagai sistem tubuh agar tetap mampu mempertahankan keseimbangan (homeostasis) selama periode stres. Salah satu fungsi utamanya adalah meningkatkan kadar glukosa dalam darah sehingga menyediakan energi tambahan bagi otot dan organ-organ vital, termasuk otak dan jantung. Peningkatan energi ini memungkinkan individu merespons ancaman secara cepat dan efektif. Selain itu, kortisol juga berperan dalam mengendalikan respons peradangan dengan menekan aktivitas inflamasi yang berlebihan.[18] Mekanisme ini penting untuk mencegah kerusakan jaringan yang dapat terjadi akibat respons imun yang terlalu agresif.

Dalam kadar yang normal dan dalam durasi yang singkat, pelepasan kortisol merupakan mekanisme adaptif yang sangat berguna. Namun demikian, apabila produksi kortisol berlangsung terus-menerus atau dalam jumlah yang berlebihan akibat stres kronis, dampaknya dapat merugikan kesehatan. Paparan kortisol yang tinggi dalam jangka panjang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi serta memperlambat proses penyembuhan luka. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres kronis tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga memiliki konsekuensi biologis yang nyata. Lebih jauh lagi, kadar kortisol yang terus meningkat juga berkaitan dengan gangguan fungsi otak, khususnya pada area yang mengatur emosi dan suasana hati. Hormon ini dapat memengaruhi kerja neurotransmiter dan jalur saraf yang berperan dalam regulasi emosi, sehingga peningkatan yang berkepanjangan sering diasosiasikan dengan munculnya gejala depresi, kecemasan, serta gangguan mood lainnya. Selain dampak psikologis, kortisol

[17] Jerimia Rim, *IMAN DAN IBADAH* (Yogyakarta: Yayasan Andi (Anggota IKAPI), 2021).
[18] Muhana Sofiati Utami, “Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif,” *Jurnal Psikologi UGM* 39, no. 1 (2012): 46–66.

yang tinggi juga berkontribusi terhadap gangguan metabolik dan kardiovaskular. Efeknya terhadap tekanan darah dan metabolisme lemak dapat meningkatkan risiko hipertensi, aterosklerosis, serta berbagai penyakit jantung lainnya.[19] Dalam konteks klinis maupun penelitian ilmiah, kadar kortisol kerap digunakan sebagai indikator objektif untuk menilai tingkat stres seseorang. Pengukuran ini dapat dilakukan melalui analisis sampel darah, urine, maupun saliva. Pemeriksaan saliva khususnya sering digunakan dalam penelitian karena bersifat noninvasif dan relatif mudah dilakukan. Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh gambaran biologis yang lebih akurat mengenai respons tubuh terhadap stres, dibandingkan jika hanya mengandalkan laporan subjektif seperti kuesioner atau wawancara. Penggunaan biomarker kortisol memberikan kontribusi penting dalam proses diagnosis dan pemantauan kondisi stres, baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Selain itu, pengukuran ini juga membantu mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi, termasuk terapi medis, konseling psikologis, serta pendekatan berbasis spiritual atau religius. Dengan adanya data biologis yang terukur, proses penanganan stres dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berbasis bukti. Secara keseluruhan, pemahaman yang mendalam mengenai peran kortisol dalam mekanisme stres menjadi landasan penting dalam bidang psikologi kesehatan dan ilmu kedokteran. Pengetahuan ini membuka peluang untuk mengembangkan strategi manajemen stres yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi biologis dan fisiologis individu. Oleh karena itu, upaya untuk memantau dan menjaga keseimbangan kadar kortisol dipandang sebagai bagian integral dalam mempertahankan kesehatan mental dan fisik, terutama di tengah dinamika kehidupan modern yang sarat tekanan.[20] Dengan demikian, regulasi kortisol bukan sekadar persoalan biologis, melainkan bagian dari pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek tubuh, pikiran, dan dimensi spiritual manusia.

Stres dan Tantangan pada Mahasiswa Teologi

Mahasiswa teologi menghadapi tekanan yang berbeda dan menantang yang berasal dari proses pengembangan spiritual yang mendalam serta tanggung jawab akademik yang berat. Mereka tidak hanya diharuskan untuk benar-benar menguasai topik teoretis dan praktik keagamaan, tetapi mereka juga harus mengalami dan menghayati perjalanan iman. Perjalanan ini memerlukan pengembangan spiritual dan integrasi antara keyakinan pribadi dengan tindakan nyata dalam konteks pelayanan. Untuk menghindari kelelahan atau kebingungan identitas, mahasiswa harus mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan spiritual mereka dalam lingkungan yang menantang ini. Mahasiswa memerlukan pengajaran yang benar untuk pembentukan kepribadiannya.[21] Tekanan yang mereka alami seringkali

[19] Junardi Saleleubaja and Sugeng Santoso, "Meningkatkan Kestabilan Kesehatan Mental Dan Spiritual Untuk Menghadapi Tantangan Hidup Modern Dalam Perspektif Kristen," *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 8, no. 1 (2024).
[20] Cindy Walangitan and Hendi Senduk, "'Hati Yang Gembira Adalah Obat' Di Masa Pandemi Covid 19: Analisis Amsal 17:22," *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 192–203.
[21] Soleman Kawangmani and Irawan Budi Lukmono, "EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN AGAMA KRISTEN MELALUI MATA KULIAH PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP

berasal dari harapan tinggi dari lingkungan pendidikan dan komunitas gereja, yang menuntut mahasiswa teologi tidak hanya menjadi sarjana tetapi juga orang yang mampu memimpin dan melayani dengan baik. Proses ini dapat menimbulkan banyak tekanan batin bagi siswa, terutama jika mereka mengalami konflik dalam diri mereka antara prinsip teologis yang mereka anut dan kenyataan pelayanan yang harus mereka jalani.[22] Selain itu, tuntutan terus-menerus untuk menyelesaikan tugas akademik, ujian, pengembangan diri, dan penelitian juga dapat menjadi beban mental yang meningkatkan risiko kecemasan dan kelelahan emosional. Untuk menjaga kesejahteraan mental dan spiritual mahasiswa teologi, membangun strategi koping yang berguna sangat penting. Memperdalam praktik doa, meditasi, dan refleksi rohani adalah contoh strategi spiritual yang dapat digunakan untuk mendapatkan ketenangan batin dan menemukan makna saat menghadapi kesulitan. Mereka juga didorong oleh dukungan sosial dari gereja dan komunitas akademik. Mahasiswa juga dapat memperoleh bantuan yang lebih konstruktif dalam menangani tekanan yang timbul dari lingkungan akademik melalui pelatihan tentang manajemen stres, kecerdasan emosional, dan pengaturan waktu. Selain itu, institusi pendidikan teologi harus memberikan lingkungan belajar yang mendukung, seperti layanan konseling dan program pembinaan spiritual yang menyeluruh, agar siswa dapat mendapatkan bimbingan yang seimbang antara aspek akademik dan rohani. Mahasiswa teologi yang menggabungkan pertumbuhan intelektual dan spiritual ini akan membantu mereka bertahan dalam tekanan dan menjadi individu dan pemimpin yang matang yang dapat menjalankan pelayanan dengan kebijaksanaan dan ketenangan jiwa. [23]

Oleh karena itu, untuk memastikan keseimbangan mental dan spiritual yang mudah dicapai melalui koping yang efektif, mahasiswa teologi harus memiliki fondasi penting untuk menjalani perjalanan akademik dan spiritual mereka dengan baik. Ini juga akan mempersiapkan mereka untuk menanggapi dengan baik tantangan dan pelayanan di masa depan.

Peran Pengalaman Ibadah dalam Pengelolaan Stres

Pengalaman ibadah dapat membantu menurunkan respons stres tubuh, terutama melalui mekanisme regulasi emosi dan sistem neuroendokrin. Banyak penelitian telah memberikan bukti yang kuat tentang hal ini. Penurunan tingkat hormon kortisol yang merupakan hormon stres tubuh adalah salah satu indikator penting yang sering diukur. Saat seseorang berpartisipasi dalam aktivitas ibadah, seperti doa, meditasi, pujian, dan refleksi rohani, terjadi perubahan fisik dan psikologis yang mengurangi tekanan emosional.[24] Melalui proses ini, orang tidak hanya merasa lebih tenang secara emosional, tetapi mereka juga

---

PEMAHAMAN MAHASISWA KRISTEN TENTANG GAMBAR DIRI," *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 2, no. 1 (March 30, 2020): 1–10, https://jurnal.stt-gamaliel.ac.id/index.php/gamaliel/article/view/48.

[22] Walangitan and Senduk, "'Hati Yang Gembira Adalah Obat' Di Masa Pandemi Covid 19: Analisis Amsal 17:22."

[23] Intan Meida Sari Gea et al., "Menghadapi Stres Akademik: Solusi Dari Perspektif Teologi Kristen Untuk Mahasiswa," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik* 2, no. 3 (August 10, 2024): 68–80, https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpakk/article/view/603.

[24] Gunarsa Singgih and Gunarsa Singgih Yulia, *Psikologi Untuk Membimbing* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2012).

mengalami pengaturan hormon yang lebih seimbang yang membantu tubuh mengatasi tekanan dengan lebih baik. Pengalaman ibadah yang mencakup praktik spiritual atau keagamaan seperti doa, meditasi, atau berpartisipasi dalam ritual keagamaan, telah lama diakui sebagai mekanisme efektif untuk mengelola stres. Dalam bidang kesehatan mental dan psikologi, pengalaman ini tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga memberikan alat praktis untuk mengurangi dampak negatif stres pada tubuh dan pikiran.[25]

Pengalaman ibadah juga memiliki manfaat psikososial yang lebih luas. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, orang merasa lebih kuat, memiliki harapan baru, dan menemukan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka, terutama saat menghadapi masalah.[26] Rasa makna ini memainkan peran penting dalam ketangguhan mental, yang memungkinkan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari tekanan hidup yang berat. Pengalaman ibadah memberikan kekuatan spiritual, yang meningkatkan stabilitas emosional dan membantu seseorang bertahan dalam situasi yang penuh tantangan. Mahasiswa teologi menghadapi tantangan akademik dan proses pengembangan iman, sehingga menjadikan ibadah sebagai bagian penting dari rutinitas koping sangat penting. Mahasiswa yang mendapatkan bimbingan spiritual yang termasuk beribadah secara teratur dapat lebih baik mengelola stres dan menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan hormonal mereka.[27] Metode ini meningkatkan ketahanan fisik dan mental dengan mengurangi respons stres yang berlebihan, terutama kadar kortisol yang tinggi. Mahasiswa teologi dapat mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi beban akademik dan tantangan rohani melalui pelatihan yang holistik yang menggabungkan praktik ibadah dan manajemen stres berbasis spiritual. Pengalaman ibadah kolektif dalam komunitas juga memberikan dukungan sosial yang meningkatkan rasa solidaritas dan kebersamaan, yang membuat koping semakin berguna dan efektif.[28] Oleh karena itu, memasukkan pengalaman ibadah ke dalam strategi koping tidak hanya meningkatkan kondisi fisik tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, baik mental, emosional, maupun spiritual.

KESIMPULAN

Pengalaman ibadah, yang bersifat sadar, reflektif, dan bermakna, tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme internal yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan tuntutan pembentukan teologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dalam pengalaman ibadah menyebabkan kedamaian batin, dan stabilitas emosional. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman beribadah terkait dengan pengendalian stres secara fisik dan psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh perubahan konsentrasi hormon stres kortisol. Ini menunjukkan bahwa

[25] Intan Meida Sari Gea et al., "Menghadapi Stres Akademik: Solusi Dari Perspektif Teologi Kristen Untuk Mahasiswa."
[26] Agum Ridho Prananda et al., "Hubungan Antara Ibadah Dengan Kesehatan Mental Remaja Dalam Praktek Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental," *Jurnal Penelitian Nusantara* 1, no. 7 (2025): 48–50.
[27] Bambang Budijanto, *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia* (Jakarta: Yayasan Bilangan Research Center, 2018).
[28] Sofia Lumbantobing, "PSIKOLOGI SPIRITUAL MENCARI MAKNA DANKESEJAHTERAAN DALAM SPIRITUALITAS," *Jurnal Ilmu Psikologi* 1, no. 4 (2024), https://oj.mjukn.org/index.php/jip/article/view/4059.

praktik beribadah yang mendalam dan konsisten dapat membantu mengurangi respons biologis terhadap stres, membantu mahasiswa teologi menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual. Hasil ini mendukung gagasan bahwa tubuh manusia dan spiritualitas tidak dapat dipisahkan; sebaliknya, keduanya berpengaruh satu sama lain dalam menghadapi tekanan hidup dan studi akademik. Penelitian ini juga menegaskan bahwa mahasiswa teologi memiliki karakteristik unik sebagai subjek penelitian, karena mereka tidak hanya mempelajari teologi secara akademik, tetapi juga menjalani proses pembentukan spiritual. Oleh karena itu, pengalaman ibadah menjadi elemen penting yang membentuk cara mereka menghadapi stres, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, pelayanan, maupun pergumulan pribadi. Dengan demikian, *worship experience* dapat dipahami sebagai bentuk koping spiritual yang holistik, yang mencakup dimensi iman, emosi, dan respons biologis terhadap stres.

Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa teologi diharapkan untuk secara sadar mengembangkan pengalaman ibadah yang personal dan reflektif daripada hanya melakukannya sebagai kewajiban formal. Mereka diharapkan dapat menjadikan ibadah sebagai tempat pertemuan spiritual yang membantu mereka mengelola tekanan akademik, menjaga kesehatan mental, dan menjaga keseimbangan rohani dan fisik selama masa studi mereka. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan teologi untuk memperkuat integrasi antara pembinaan spiritual dan formasi akademik. Institusi ini disarankan untuk menyediakan ruang ibadah yang mendukung pengalaman spiritual yang mendalam serta merancang program pembinaan yang menekankan pentingnya ibadah sebagai sarana koping spiritual dalam menghadapi tekanan akademik dan pelayanan.

REFERENSI

Anggraini, Baiq Dwi Suci. “RELIGIOUS COPING DENGAN STRESS PADA MAHASISWA.” *Cognicia* 2, no. 1 (March 7, 2024). https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/1846.

Balambeu, Yohana, Yulius Yusak Ranimpi, and Iky Sumarthina P. Prayitno. “Kecerdasan Spiritual Dan Strategi Koping Religius Pada Pria Penyintas Kekerasan Seksual: Tinjauan Psikologi Agama.” In *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 37–49. Fakultas Psikologi Universitas Yarsi, 2025. https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/knpk/article/view/5161.

Budijanto, Bambang. *Dinamika Spiritualitas Generasi Muda Kristen Indonesia*. Jakarta: Yayasan Bilangan Research Center, 2018.

Caenovea, Ciraenda, and Zahra Ichtiara Massari. “Doa Dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Dalam Menghadapi Tekanan Akademik.” *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling* 6, no. 2 (2025): 102–110.

Cahyani, Rida Ayu Kusuma. “PENGARUH DOA TAIZE DALAM MENURUNKAN KADAR HORMON KORTISOL PADA DEWASA MUDA UKDW.” Universitas Kristen Duta Wacana, 2023.

Elfattah, Hagar Yehia Abd. “Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities:

The Role of Islamic Education and Spiritual Practices." *Sinergi International Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (February 28, 2025): 44–56. https://journal.sinergi.or.id/index.php/ijis/article/view/709.

Intan Meida Sari Gea, Korina Sanosa, Ridwan Bangun, and Amoli Ndraha. "Menghadapi Stres Akademik: Solusi Dari Perspektif Teologi Kristen Untuk Mahasiswa." *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik* 2, no. 3 (August 10, 2024): 68–80. https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpakk/article/view/603.

Kadarsi, Naumi. "Pengaruh Stres Mahasiswa Teologi Terhadap Pengenalan Akan Allah Menurut 2 Petrus 1:1-2 Di Sekolah Tinggi Teologi Imanuel Pacet." *FILADELFIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (April 29, 2022): 321–337. https://e-journal.sttimanuelpacet.ac.id/index.php/filadelfia/article/view/50.

Kawangmani, Soleman, and Irawan Budi Lukmono. "EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN AGAMA KRISTEN MELALUI MATA KULIAH PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP PEMAHAMAN MAHASISWA KRISTEN TENTANG GAMBAR DIRI." *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 2, no. 1 (March 30, 2020): 1–10. https://jurnal.stt-gamaliel.ac.id/index.php/gamaliel/article/view/48.

Lela Siska Indriani Samosir, and Meditatio Situmorang. "Mahasiswa Teologi Sebagai Agen Perubahan:Upaya Mewujudkan Keesaan Gereja Di Era Modern." *Sukacita : Jurnal Pendidikan Iman Kristen* 2, no. 1 (January 2, 2025): 214–221. https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Sukacita/article/view/456.

Lumbantobing, Sofia. "PSIKOLOGI SPIRITUAL MENCARI MAKNA DANKESEJAHTERAAN DALAM SPIRITUALITAS." *Jurnal Ilmu Psikologi* 1, no. 4 (2024). https://oj.mjukn.org/index.php/jip/article/view/4059.

Marhamah, Marhamah, and Musfichin Musfichin. "Peran Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Al-Husna* 6, no. 1 (April 22, 2025): 49–63. https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhusna/article/view/6432.

Melkisedek, Vera Agustin, and Sandra R. Tapilaha. "Keteguhan Iman Dalam Era Tantangan Meyakini Bahwa Tuhan Memiliki Peran Penting Dalam Hidup Dan Bahwa Tuhan Dapat." *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 35–49.

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakaya, 2017.

Nainggolan, Alon Mandimpu, Donald Steven Keryapi, and Mersi Langga. "Ibadah Bagi Pembentukan Spiritualitas." *Jurnal Misioner* 5, no. 1 (May 3, 2025): 63–90. https://jurnal.sttkibaid.ac.id/index.php/jm/article/view/223.

Prananda, Agum Ridho, Dilla Ramadhani, Noor Asninaeka S Meliala, Putri Suci Ramadhani Sirait, and Sari Nur Lyza. "Hubungan Antara Ibadah Dengan Kesehatan Mental Remaja Dalam Praktek Keagamaan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental." *Jurnal Penelitian Nusantara* 1, no. 7 (2025): 48–50.

Rim, Jerimia. *IMAN DAN IBADAH*. Yogyakarta: Yayasan Andi (Anggota IKAPI), 2021.

Saleleubaja, Junardi, and Sugeng Santoso. "Meningkatkan Kestabilan Kesehatan Mental Dan Spiritual Untuk Menghadapi Tantangan Hidup Modern Dalam Perspektif Kristen." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 8, no. 1 (2024).

Singgih, Gunarsa, and Gunarsa Singgih Yulia. *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2012.

Utami, Muhana Sofiati. "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." *Jurnal Psikologi UGM* 39, no. 1 (2012): 46–66.

Walangitan, Cindy, and Hendi Senduk. "'Hati Yang Gembira Adalah Obat' Di Masa Pandemi Covid 19: Analisis Amsal 17:22." *TELEIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 192–203.