
**HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL TERHADAP STRES PADA
REMAJA**

**Alfina Rosma Febriana^{1*}, D Mustamu Qomal Pa'ni², Aoladul Muqarrabin³,
Teguh Achmalona⁴, Baiq Fitrihan Rukmana⁵**

^{1,2,3,4,5} Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Qamarul Huda Bagu
*Email: Alfinarosmafebriana2002@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres pada remaja di musholla nurul hidayah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh remaja di musholla nurul hidayah dan sampel berjumlah 24 orang yang di ambil menggunakan rumus slovin dengan Teknik sampel simple random sampling. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner *SWBS dan DASS-21*. Analisis data menggunakan analisis *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres dengan bukti $p\text{ value} = 0,009 < \alpha = 0,05$, sehingga Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap Tingkat stres pada remaja musholla nurul hidayah. Semakin tinggi kecerdasan spiritual remaja maka semakin rendah Tingkat stres seseorang.

Kata kunci: Kecerdasan Spritual, Tingkat Stres.

ABSTRACT

The research aims to determine the effect of spiritual intelligence on stress in teenagers at the Nurul Hidayah prayer room. This research uses a quantitative approach with a non-experimental design. The research population was all teenagers at the Nurul Hidayah prayer room and a sample of 24 people were taken using the Slovin formula with simple random sampling technique. The data collection method used the SWBS and DASS-21 questionnaires. Data analysis used chi-square analysis. The results of this research show that there is an influence of spiritual intelligence on stress with evidence of $p\text{ value} = 0.009 < \alpha = 0.05$, so that there is a significant influence of spiritual intelligence on stress levels in Nurul Hidayah prayer room teenagers. The higher a teenager's spiritual intelligence, the lower a person's stress level.

Keywords: spiritual intelligence, stress level

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu transisi paling menarik dalam rentang kehidupan manusia. Periode ini ditandai dengan perubahan menakjubkan setelah masa kanak-kanak. Era globalisasi dan kecanggihan Teknologi saat ini telah berpengaruh terhadap gaya hidup masyarakat Indonesia, seperti sikap hidup individualisme telah mulai tumbuh di kalangan masyarakat (Vandita & Taufik, 2023). Selain itu, proses biologis mendorong banyak aspek pertumbuhan dari masa kanak-kanak hingga masa remaja, perubahan cepat dari fisik, mental, sosial, moral dan spiritual seseorang refrensi (Labola, 2020). Pada masa transisi ini yang dapat menjadikan remaja menimbulkan masa krisis diantaranya kecenderungan dalam berperilaku menyimpang (Riziqiyah, 2021).

Stres didefinisikan sebagai tekanan, perubahan, dan tuntutan yang menyebabkan persepsi, sikap, dan perasaan seseorang berubah (Adyatma *et. al.*, 2019). Stres juga merupakan suatu keadaan ketika beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan mengatasi beban itu. Stress adalah usaha penyesuaian diri dimana bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis Maramis & Maramis (Ananda & Apsari, 2020). Dari beberapa pendapat di atas, peneliti menarik suatu kesimpulan bahwa stress adalah reaksi seseorang terhadap perubahan yang terjadi dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan lingkungan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 300 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi pada tahun 2019. Sebanyak 15,6 juta di antaranya berasal dari Indonesia. Namun, dengan prevalensi 3,7 persen, terdapat 9.162.886 kasus depresi di Indonesia. Di sisi lain, jumlah penduduk Indonesia dapat meningkat hingga lebih dari 3 juta jiwa setiap tahun, sekarang mencapai 278.16.661 jiwa, dan kemungkinan besar jumlah kasus depresi akan meningkat lebih jauh lagi.

Ukraina berada di urutan pertama sebagai negara dengan tingkat depresi tertinggi pada tahun 2023, dengan 2.800.587 kasus, atau 6,3% dari populasi. Amerika Serikat berada di urutan kedua, dengan 17,491,047 kasus, atau 5,90% dari populasi, dan Estonia berada di urutan ketiga, dengan 75.667 kasus, atau 5,90% dari populasi. Sedangkan Indonesia menempati peringkat ke 184 dalam daftar negara dengan tingkat depresi tertinggi di dunia. Menurut riset kesehatan dasar (riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional.

Pada tahun (2018), Kementrian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan stres sebagai reaksi fisik dan emosional (mental atau psikis) seseorang terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri. Seperti yang dinyatakan oleh P2PTM dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, stres yang berkepanjangan dapat berdampak signifikan pada tubuh dan pikiran manusia. Salah satu faktor risiko PTM adalah stres. Gangguan depresi dapat terjadi karena stres yang berlebihan yang berlangsung lama. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa gangguan depresi dapat terjadi pada usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi 6,2%. Ini meningkat dengan usia, dengan prevalensi 8,9% pada usia 75 tahun atau lebih, 8,9% pada usia 65-74 tahun, dan 6,5% pada usia 55-64 tahun (KEMENKES RI, 2019).

Dinas kesehatan provinsi NTB mengatakan bahwa kasus gangguan mental emosional nasional sebesar 9,8%, di provinsi NTB sebesar 13% kasus depresi nasional sebesar (6,1%) sementara di provinsi NTB sebesar 8% lebih tinggi dari angka nasional. Di kabupaten Lombok Tengah pada tahun 2018 prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur lebih dari 15 tahun berdasarkan riskesmas yaitu sebesar 8,11 %, sedangkan di puskesmas akmual terdapat 19 kasus kesehatan mental terganggu dari bulan januari sampai bulan desember 2023.

Stress dapat disebabkan oleh dua factor yaitu internal dan eksternal. factor internal dapat berupa kualitas akhlak atau kepribadian dan kondisi emosi seseorang, perilaku, kebiasaan, dan lain-lain. Sedangkan factor eksternal berupa faktor alam, lingkungan masyarakat, keluarga dan lain-lain. Dalam (Fedorani, 2022). Dan menurut (Adyatma et al., 2019), Beberapa faktor yang mempengaruhi stress, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Predisposisi

a. Faktor Biologik

Stres yang disebabkan oleh gangguan perkembangan saraf otak, seperti gangguan genetika, neurobiologik, neurotransmitter, dan variasi asam amino

b. Faktor Psikologik

Stres yang disebabkan oleh sifat yang tidak baik dari seseorang atau keluarga.

c. Faktor Sosial Kultural dan Lingkungan

Stres yang disebabkan oleh kemiskinan, masyarakat, kebudayaan, dan kondisi tempat tinggal yang tidak sesuai.

2. Faktor Presipitasi

Kondisi kesehatan, kondisi lingkungan, sikap, dan perilaku individu adalah gejala pemicu respon neurobiologik.

Stress memiliki kategori yaitu sebagai berikut :

1. Eustres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun).
2. Distres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative dan destruktif (bersifat merusak). (Jamil, 2019)

Serta terdapat Gejala-gejala terjadinya stres yang secara umum yaitu terdiri 2 (dua) gejala yaitu sebagai berikut :

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stres adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain

2. Gejala psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Kesehatan Manarang et al., 2021).

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan dalam menghadapi masalah makna dan nilai. Kecerdasan spiritual serta agama juga telah terbukti dapat berfungsi sebagai penawar dalam menangani pengaruh negatif seperti penyakit, stres dan perasaan tidak gembira (Andaiyani & Said, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 november 2023, bahwa remaja Nurul Hidayah yang Sebagian besar remaja tidak puas dengan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, peneliti menegaskan dengan melakukan wawancara pada 3 laki-laki dan 3 perempuan pada tanggal 30 november

2023. Hasil observasi dan wawancara pada remaja yang stress membutuhkan suatu perlakuan atau perhatian dari orang sekitar dan sangat dibutuhkan pendekatan spiritual untuk dapat merubah mulai dari pola hidup sampai pola pikir remaja tersebut.

Menurut Danar Zohar dan Marshall (Matwaya and Zahro, 2020) kecerdasan untuk bisa menyesuaikan tingkah laku kehidupan manusia dalam keadaan berwawasan yang lebih luas dan tinggi, kecerdasan yang dapat menilai tindakan seseorang dalam kehidupan yang lebih berarti dari pada hal yang lainnya, maka dari itu kecerdasan spiritual menjadi sebab untuk menggali semua kemampuan manusia dan mengerti sepenuhnya sebagai makhluk yang bersepiritual tinggi maupun sebagai makhluk yang ada dimuka bumi ini. Kecerdasan spiritual juga mencakup kemampuan untuk menempatkan perilaku dan kehidupan seseorang dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. (Izza dan Sutoyo, 2022). Menurut (Hastuti and Baiti, 2019) kecerdasan spiritual adalah serangkaian keterampilan yang dimiliki individu dalam mengatur suasana hati untuk dapat merasa optimis dan bahagia, melalui kemampuan memahami diri sendiri dan orang lain, berinteraksi dengan orang lain, mengatur dan mengendalikan emosi, serta beradaptasi terhadap berbagai tuntutan dan perubahan hidup.

Adapun ciri-ciri yang menandakan bahwa individu memiliki kecerdasan spiritual adalah keyakinan individu dengan adanya Tuhan yang memiliki kekuatan di luar diri individu, kesadaran yang tinggi, kemampuan untuk berpikiri lateral atau berpikir dengan sudut pandang yang berbeda dari manusia pada umumnya kemampuan mengambil makna dari setiap kejadian, serta selalu berusaha meningkatkan kualitas diri agar lebih baik dari sebelumnya.

Nilai spiritual dari dalam diri, yang berasal dari suara hati, adalah salah satu dari beberapa komponen yang mempengaruhi kecerdasan spiritual (Andaritidya, 2020):

1. Keterbukaan (Transparency)
2. Tanggung Jawab (Responsibilities)
3. Kepercayaan (Accountability)
4. Keadilan (Fairness):

Empat komponen utama kecerdasan spiritual disebutkan sebagai berikut (Andaritidya, 2020):

1. Critical Existential Thinking
2. Personal Meaning Production
3. Transcendental Awareness
4. Conscious State Expantion:

Dari urain di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja Musholla Nurul Hidayah dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Spritual Terhadap Stres pada Remaja Musholla Nurul Hidayah”

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif non eksperimen, yang berbasis pada positivism. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas aikmual dengan fokus pengambilan data pada Remaja Musholla Nurul Hidayah Dusun Aikmual Timur, Desa Aikmual, Kec. Praya, Kab. Lombok Tengah, Prov. NTB. Pada tanggal 29 Januari s/d 4 february 2024. Populasi yang dugunakan adalah semua remaja Musholla Nurul Hidayah. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* sehingga sampelnya berjumlah 24 orang. Instrument yang digunkan adalah angket kecerdasan spiritual dan Tingkat stress. Untuk mendapatkan data dari responden peneliti menggunakan Teknik pengumpulan data yaitu menyebarkan angket. Pengolahan data menggunakan beberapa Langkah yaitu: *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Dan Analisa data menggunakan rumus *chi-square*.

HASIL

Analisis Univariat

Sebanyak 24 responden atau 67% menjawab sangat setuju pada pernyataan Saya percaya bahwa Tuhan peduli dengan masalah saya. Sebanyak 24 responden atau 58% menjawab sangat setuju pada pernyataan Hidup tidak memiliki banyak arti, dan responden menjawab sangat setuju dengan Pernyataan Saya percaya bahwa Tuhan menyayangi dan menjaga saya yaitu sebanyak 24 responden atau 54 %. kecerdasan spiritual masyarakat mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 21 responden (87,5%), dan sebanyak 3 responden (12.5%) berada pada kategori sedang dan tidak ada responden yang memiliki kecerdasan spiritual rendah.

Jawaban pernyataan kuesioner tingkat stres Remaja Musholla Nurul Hidayah menunjukkan sebanyak 24 responden atau 88% menjawab tidak pernah dengan pernyataan Saya merasa hidup saya tidak berarti. Sebanyak 24 responden atau 83% menjawab tidak pernah untuk pernyataan Saya merasa tidak memiliki masa depan dan responden menjawab tidak pernah pada pernyataan Saya merasa bahwa diri saya tidak berharga yaitu sebanyak 24 responden atau 83%. Dan tidak ada responden yang menjawab sering sekali pada pernyataan Saya merasa hidup saya tidak berarti yaitu 0%. Remaja Mushollah Nurul Hidayah menunjukkan tingkat stres masyarakat mayoritas berada pada kategori ringan sebanyak 22 responden (92,67%), sebanyak 22 responden (8,33%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 0 responden (0%) berada pada kategori berat.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kecerdasan Spiritual dan Tingkat Stres

Asymp. Sig. (2-tailed)^c .144

Berdasarkan tabel 1. mengenai hasil uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau *p value* sebesar 0,144. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai *p value* > 0,05, yaitu 0,144 > 0,05.

Penelitian ini menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$ dan diolah dengan menggunakan SPSS 27.0 for windows. Analisis deskriptif meliputi pengaruh Kecerdasan spiritual terhadap Tingkat stress pada remaja. Adapun hasil yang didapatkan berdasarkan analisis yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres pada remaja

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.375 ^a	2	.009
Likelihood Ratio	12.481	2	.002
Linear-by-Linear Association	7.594	1	.006
N of Valid Cases	25		

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji *chi square* dengan $p \text{ value} = 0,009 < \alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya bahwa ada pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Tingkat Stres Remaja Musholla Nurul Hidayah.

PEMBAHASAN

1. Kecerdasan Spiritual Remaja

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 24 responden menunjukkan pada tingkat kecerdasan spiritual dibagi

menjadi dua kategori yaitu tinggi dan sedang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (87,5%) memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi dan sebanyak 3 responden (12,5%) memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang sedang. Peneliti berasumsi yang menyebabkan sebagian besar remaja memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi dikarenakan kebanyakan remaja Musholla Nurul Hidayah Lulusan dan sekolah di Madrasah atau Pondok Pesantren, oleh karena itu banyak Remaja yang menggunakan waktu luang mereka untuk meningkatkan dimensi kecerdasan spiritualnya melalui kegiatan keagamaan yang dilakukan sehari-hari di rumah ataupun di masyarakat. Kecerdasan spiritual itu sendiri sangat penting dalam memberikan kemampuan untuk menemukan cara pandang terhadap situasi yang dialami oleh masyarakat, dan bisa memaknai jalan hidupnya menjadi lebih bermakna dari orang lain.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (67%) mampu mendefinisikan bahwa "Saya percaya bahwa Tuhan peduli dengan masalah saya", dan sebanyak 14 responden (58%) tidak percaya bahwa "Hidup tidak memiliki banyak arti". Hal ini menunjukkan tingginya kecerdasan spiritual masyarakat sesuai dengan empat hal inti dari komponen kecerdasan spiritual oleh (Andaritidya, 2020) yaitu Critical Existential Thingking yang dimaksud kapasitas secara kritis untuk merenungkan kenyataan, Personal Meaning Production yang dimaksud dengan kemampuan untuk mendapatkan makna dari semua pengalaman serta memahami tujuan hidup, Transcendental Awareness yang dimaksud dengan kemampuan untuk mengidentifikasi orang lain serta dunia fisik, dan Conscious State Expantion yang

dimaksud dengan kemampuan untuk masuk dan keluar dari tingkat kesadaran yang lebih saat mengalami kesulitan. Selain itu, dengan kecerdasan spiritual mampu menghasilkan kesadaran dan wawasan dalam kehidupan dengan mengesampingkan dunia material (Aliabadi *et., al.*, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Pratiwi, *et., al.*, 2021) yang meneliti kecerdasan spiritual perawat pada masa Covid-19 didapatkan hampir sebagian besar hasil kecerdasan spiritualnya tinggi dengan persentase 86.0%. Hasil penelitian kecerdasan spiritual dalam kategori sedang dan tinggi cukup baik sesuai tingkat kesadaran perawat dalam memperhatikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab tugasnya sebagai pemberi pelayanan, berinteraksi sosial dengan baik maupun perilaku caring yang dilakukan kepada teman sejawat dan pasien. Hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual (Andaritidya, 2020) yaitu keterbukaan (transparency), tanggung jawab (responsibilities), kepercayaan (accountabilities), keadilan (fairness), dan kepedulian sosial (social wareness). Tanggung jawab mempengaruhi kecerdasan spiritual, karena seseorang yang memiliki kemampuan spiritual yang baik akan bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya.

2. Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 24 responden menunjukkan pada tingkat stres masyarakat dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan dan sedang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (91,6%) memiliki tingkat stres yang ringan, sebanyak 2 responden (8,3%) memiliki tingkat stres yang sedang. Peneliti berasumsi yang menyebabkan sebagian besar masyarakat memiliki tingkat stres yang ringan

dikarenakan remaja telah mampu mengatasi atau menemukan alternative lain untuk menerima perubahan lingkungan dan berusaha untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang terjadi sehingga tidak mempengaruhi kesehatan mental, fisik dan emosional dirinya.

Dari hasil penelelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (88%) tidak pernah beranggapan “Saya merasa, hidup saya tidak berarti”, dan sebanyak 20 responden (83%) tidak pernah merasa “Saya merasa tidak memiliki masa depan”. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dari masyarakat dalam mengelola sumber stres yang berasal dari dalam dirinya sendiri (stresor internal) sangat baik. Sehingga beberapa gejala stres seperti perasaan gugup, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, dan mudah berkeringat tidak mengganggu aktivitas masyarakat. Pada pernyataan no 13 dan 17 yang menyatakan “saya merasa putus asa dan sedih” dan “Saya merasa bahwa diri saya tidak berharga” rata – rata responden memilih jawaban tidak pernah, sehingga itu menandakan bahwa remaja Musholla Nurul Hidayah memiliki Tingkat social yang tinggi dan di dukung oleh Tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi. Remaja Musholla Nurul Hasah tersebut merupakan rata-rata alumni pondok pesantren yang selalu diajarkan tentang keagamaan dan cara bersosial yang baik. Sehingga jika ada masalah yang mereka alami tidak dipecahkan oleh diri sendiri. Karena banyak kegiatan keagamaan yang diadakan oleh rema nurul hidayah yaitu 2-3 kali seminggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yuwono, 2020) yang meneliti profil kondisi stres di masa pandemi Covid-19 didapatkan hasil dari sebagian responden pada kondisi stres sedang

dengan persentase 65.0%. Hasil penelitian ini didukung oleh kecenderungan penurunan aktivitas pencarian Covid-19 dalam halaman Google Trends (2020). Hal ini dapat menurunkan stresor melalui informasi serta cara untuk coping pada stres. Sesuai dengan faktor yang mempengaruhi stres (Adyatma *et al.*, 2019) yang terdiri atas faktor predisposisi seperti faktor biologik, faktor psikologik, serta faktor sosial kultural dan faktor presipitasi seperti sikap dan perilaku individu.

Dari hasil penelitian (Dian Utami *et. al.*, 2021) yang meneliti gambaran tingkat stres dalam pelaksanaan Work From Home selama pandemi didapatkan hasil dari sebagian pekerja mengalami kondisi normal dengan persentase 45.3%. Mengenali adanya stres dapat dilakukan dengan mengidentifikasi penyebab atau pemicu dari perubahan yang dirasakan. Olahraga tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat, melainkan juga membuat suasana hati menjadi lebih baik. Strategi yang baik dalam menangani stres dapat mengurangi tingkat stres.

3. Hubungan Kecerdasan Spritual Terhadap Tingkat Stres Remaja

Dari hasil uji analisis yang digunakan yaitu *Chi Square* tentang Pengaruh Kecerdasan Spritual Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Nurul Hidayah, hasil didapatkan p-value kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres Pada Remaja Nurul Hidayah.

Peneliti berasumsi bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh dengan tingkat stres remaja karena kecerdasan spiritual Remaja musholla Nurul Hidayah yang tinggi akan mengarahkan masyarakat pada perilaku yang tidak merugikan dirinya dan

mampu bertahan dalam kondisi stress. Salah satu komponen dari kecerdasan spiritual yaitu Personal Meaning Production yang artinya kemampuan untuk mendapatkan makna dari semua pengalaman fisik, mental, emosional, dan spiritual. Penyesuaian diri merupakan proses yang menyeluruh dari respon mental dan tingkah laku seseorang untuk memperoleh keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan, mengatasi konflik, stres, dan kegagalan yang dialami.

Peneleitian ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi, et., al., 2021) yang meneliti tentang kecerdasan spiritual dengan tingkat stres perawat pada masa Covid-19 di RSUD Kabupaten Tangerang dengan hasil penelitian ada hubungan kecerdasan spiritual dengan tingkat stress perawat pada masa covid-19 di RSU Kabupaen Tangerang dengan nilai Correlation Coefficient pada penelitian sebesar 0,403 yang berarti tingkat hubungannya sedang dengan korelasi negatif yang artinya semakin tinggi kecerdasan spiritual maka akan semakin rendah stres kerja pada perawat, sebaliknya semakin rendah kecerdasan spiritual maka akan semakin tinggi stres kerja pada perawat. Adapun penelitian dari (Ratnasari et al., 2021) yang meneliti tentang hubungan kecerdasan spiritual dengan stres pasien TB Paru di Rumah Sakit Paru Jember dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan stres pasien TB paru dengan nilai Correlation Coefficient pada penelitian sebesar -0,806 yang berarti tingkat hubungannya kuat dengan korelasi negatif. Diartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka stres semakin rendah.

Kecerdasan spiritual yang tinggi akan mengarahkan mahasiswa pada perilaku yang tidak merugikan dirinya dan mampu bertahan dalam kondisi tidak stress (Zohar & Marshal, 2007). Dilihat

dari distribusi remaja yang memiliki kecerdasan spiritual rendah maupun tinggi terhadap ringan dan beratnya tingkat stres yang dialami diketahui bahwa remaja yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi 21 responden dan mengalami stres ringan 22 orang, dan sebaliknya remaja yang memiliki kecerdasan spiritual sedang yaitu 3 orang dan mengalami stres sedang sebanyak 2 orang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi memiliki Tingkat stress yang baik, memiliki ketahanan (resilience) yang tinggi (Khosravi, M. & Nickmesh, 2016). Ketahanan yang baik, karena remaja menggunakan sumber sumber spiritual menyelesaikan masalah dalam yang dihadapi. Kecerdasan spiritual juga membuat seseorang mempunyai pemahaman tentang siapa dirinya, apa makna segala sesuatu bagi dirinya, dan bagaimana semua itu memengaruhi dirinya dan orang lain termasuk keyakinan bahwa ada kekuatan yang lebih besar darinya (Tuhan) yang dapat menolong. Potter dan Perry menyampaikan bahwa spiritual berperan dalam penyembuhan yang memengaruhi motivasi seseorang (Potter, 2010).

Dengan adanya kecerdasan spiritual yang tinggi, maka stres dapat disaring dan dikoping secara adaptif (Zarett, 2016). Karena pada dirinya terdapat 4 komponen kecerdasan spiritual yakni Critical Existential Thinking (CET), yaitu kemampuan untuk secara kritis merenungkan makna dan tujuan; Personal Meaning Production (PMP) yaitu kemampuan untuk membangun makna pribadi dan tujuan dalam semua pengalaman fisik dan mental, dimana individu yang mengalami secara dalam dan luas perihail makna dan tujuan hidup merasakan kenikmatan hidup lebih besar, kepuasan psikologis dan keberadaan diri yang lebih tinggi, serta kesehatan mental positif; Transcendental Awareness (TA),

yaitu kemampuan untuk melihat dimensi transenden diri sehingga mampu memusatkan diri; serta Conscious State Expansion (CSE), yaitu kemampuan untuk memasuki area kesadaran, yang memungkinkan seseorang menyadari bahwa segala sesuatu diciptakan atas tujuan tertentu (dapat mengambil hikmah) (King, 2016).

SIMPULAN

Dalam hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres Remaja Musholla Nurul Hidayah, dapat ditarik kesimpulan yaitu: Terdapat Pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres Remaja Mushollah Nurul Hidayah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. Prosiding Penelitian &, (pp. 248 - 256).
- Andaiyani , A., & Said, A. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 5(5), 12-23; DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>.
- Andaritidya, A. (2020). *Penyusunan Alat Ukur Kecerdasan Spiritual pada Remaja*
- Adyatma, M. A., Murtaqib, & Setioputro, B. (2019). Hubungan Spiritualitas dengan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poli Jantung RSUD dr. H. Koesnadi - Bondowoso (The Correlation between Spirituality and Stress in Hypertension Patiens at Cardiology Unit of dr. H. Koesnadi Hospital - Bondowoso). E Journal Pustaka Kesehatan, 7(2), 88–96.
- Aliabadi, P. K., Zazoly, A. Z., Sohrab, M., Neyestani, F., Nazari, N., Mousavi, S. H., Fallah, A., Youneszadeh, M., Ghasemiyani, M., & Ferdowsi, M. (2021). The role of spiritual intelligence in predicting the empathy levels of nurses with COVID-19 patients. Archives of Psychiatric Nursing, 35(6), 658–663.
- Dian Utami, Noor Latifah A, Andriyani, F. F. (2021). Gambaran Tingkat Stres dalam Pelaksanaan Work From Home Selama Masa Pandemi Covid19 di DKI Jakarta. Muhammadiyah Public Health Journal, 1(2), 40–51.
- Fedorani, N. (2022). *Influence of Job Insecurity and Job Stress toward Employee Turnover Intention Perfomance at PT Samudera Perdana Selaras Semarang. Jurnal JOBS*, 8.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2), 82-93; DOI: <https://doi.org/10.52657/jik.v8i2.1057>.
- Izza, N. B., & sutoyo, a. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kemampuan Coping Stress Siswa Sma Negeri 1 Karanganyar Demak. Empati – Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(2), 224-231
- Jamil, J. (2019). *Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1(1), 123–138.
- Kesehatan Manarang, J., Yazid Labib, M., Asriani Basri, A., Rosanti, E.,

- & Diannita Jurusan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor, R. (2021). Volume 6, Nomor 2, Desember 2020 *Stres Kerja pada Perawat di Instalasi Rawat Inap Stres Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rsu Darmayu Ponorogo*. 6(September).
- Khosravi, M. & Nickmesh, Zahra. Relationship of Spiritual Intelligence With Resilience and Perceived Stress. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2014 (diakses pada 14 Februari 2016); 8(4): 52-56.
- King, B. David & Decicco, Teresa L. A Viable Model and Self Report Measure of Spiritual Intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*. 2009 (diakses pada 25 Februari 2016); 28: 68-85.
- Labola, Y. A. (2020). Perpaduan Kecerdasan Intelektual (Ke), Emosional (Ke) Dan Spiritual (Ks) Kunci Sukses Bagi Remaja-Kajian Konseptual. *hare: Social Work Jurnal*, 8(1), 39-45; Doi: 10.24198/share.v8i1.16168 .
- Potter, Patricia A dan Anne G. Perry. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 7. Jakarta: EGC; 2010.
- Who. (2020). Mental Health Day, Pahami Kesehatan Mental Remaja Menurut Who.Health-Day-Pahami-Kesehatan-Mental-Remaja-Menurut Who#:Text=Menurut World Health Organization %28who%29 Seseorang Yang Dikatakan, Penting Untuk Mengembangkan Serta Mempertahankan
- Sebagai. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.
- Zohar & Marshal. SQ: Kecerdasan Spiritual. Bandung: Mizan; 2007.
- Vandita, L. Y., & Taufik, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Membangun Karakter Generasi Muda. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 290-297; DOI: <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.900>.