

**HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN STRES PADA
MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA DI FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA ANGKATAN TAHUN 2020 DAN 2021**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

FADIA AGNESSIS RAMADANI

NIM : 1904046066

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadia Agnessis Ramadani
NIM : 1904046066
Program : S-1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan Tahun 2020 Dan 2021”

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya, kecuali pengetahuan dan informasi yang diambil penerbitan maupun belum atau tidak diterbitkan dicantumkan sebagai sumber referensi yang menjadi bahan rujukan.

Semarang, 7 Mei 2024

Penulis,



Fadia Agnessis Ramadani

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Perihal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Fadia Agnessis Ramadani

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalammu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Fadia Agnessis Ramadani

NIM : 1904046066

Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : **Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan Tahun 2020 Dan 2021**

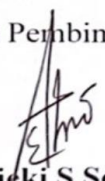
Selanjutnya kami mohon dengan hormat, supaya skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalammu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 7 Mei 2024

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing


Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si

NIP. 197903042006042001

PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka km.1, Ngaliyan-Semarang, Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI

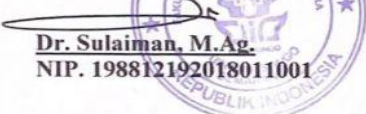
Naskah Skripsi Saudara Fadia Agnessis Ramadani

NIM: 1904046066 dengan judul "Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Berkerja Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan Tahun 2020 Dan 2021"

Telah dimunaqosyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada hari dan tanggal: Rabu, 22 Mei 2024.

Dan diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelas Sarjana dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

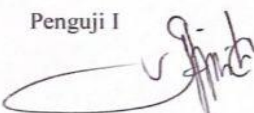
Ketua Sidang


Dr. Sulaiman, M.Ag.
NIP. 198812192018011001

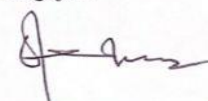
Sekretaris Sidang


Muhammad Sakdullah, S.Psi.i., M.Ag.
NIP. 198512232019031009

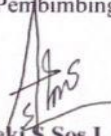
Penguji I


Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 197505032006041001

Penguji II


Oti Jembarwati S. Psi. M.A.
NIP. 197505082005012001

Dosen Pembimbing I


Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si
NIP. 197903042006042001

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ
لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(QS. Al-Hasyr:18)

TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Transliterasi yakni pengalih huruf dari abjad satu ke abjad lainnya. Transliterasi Arab-Latin merupakan penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin serta perangkatnya. Penulisan Transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini menggunakan Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 0543b/U/1987. Berikut pedoman Transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Śa'	ś	es (dengan titik atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Ḥā'	ḥ	ha (dengan titik bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Ẓāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sīn	s	es
ش	Syīn	sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	Fā'	F	ef

ق	Qāf	Q	qi
ك	Kāf	K	ka
ل	Lām	l	el
م	Mīm	m	em
ن	Nūn	n	en
و	Wāw	w	w
هـ	Hā'	h	ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	Yā'	y	ye

2. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab seperti halnya bahasa Indonesia, yang terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

➤ Vokal Tunggal

Dalam bahasa Arab, vokal tunggal memiliki lambang berupa harakat. Berikut transliterasinya:

فَعَلَ	Fathah	—	dibaca	fa'ala
كَرَ	Kasrah	—	dibaca	zukira
يَذْهَبُ	Dammah	—	dibaca	yažhabu

➤ Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab lambangnya berupa perpaduan antara harakat dan huruf, transliterasinya adalah huruf.

فَعَلَ	Fathah	—	dibaca	fa'ala
كَرَ	Kasrah	—	dibaca	zukira
يَذْهَبُ	Dammah	—	dibaca	yažhabu

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang mempunyai lambang harakat dan huruf, translitasinya berupa huruf serta tanda.

فُرُوض : dammah + wawu mati (dibaca) *furūd*

تَنْسَى : fathah + ya' mati (dibaca) *tansā*

4. Ta' Marbutah

➤ Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau ada harakat fathah, kasrah, dammah, transliterasinya: /t/

➤ Ta' marbutah mati

Ta' marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah /h/

➤ Jika ada kata terakhir ta' marbutah menggunakan kata sandang al dan bacaan kedua katanya terpisah maka transliterasinya: (h)

Contoh:

حِكْمَةٌ (dibaca) *ḥikmāh*

كَرَامَةٌ (dibaca) *karāmah*

5. Syaddah

Syaddah dalam sistem penulisan arab dilambangkan dengan sebuah tanda yang disebut tasydid. Contoh:

رَبَّنَا (dibaca) *rabbana*

مُتَعَدِّدَةٌ (dibaca) *muta'addidah*

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi 2 (dua), yaitu:

➤ Kata sandang diikuti Huruf Qamariah

Kata sandang ini ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, misalnya huruf /i/ diganti huruf yang sama dan langsung mengikuti kata sandang tersebut. Contoh:

الْقُرْآنُ (dibaca) *Al-Qur'an*

➤ Kata sandang diikuti Huruf Syamsiyah

Kata sandang ini diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan didepan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Contohnya:

السَّمَاء (dibaca) *As-Samā'*

7. Hamzah

Transliterasi hamzah yang berupa apostrof hanya berlaku bila terletak di tengah dan akhir kata. Jika terletak di awal kata, maka tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif. Contohnya:

إِن (dibaca) *inna*

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata seperti fi'il, ism, maupun harf ditulis terpisah. Hanya pada kata-kata tertentu yang penulisan bahasa Arabnya dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan pula dalam kata lain yang mengikutinya. Contoh:

أَهْلُ السُّنَّة (dibaca) *ahl as-sunnah*

9. Huruf Kapital

Dalam sistem penulisan Arab tidak dikenal huruf kapital. Namun transliterasi ini huruf kapital tetap digunakan. Penggunaan huruf kapital berlaku sesuai EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut.

10. Tajwid

Pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab – Latin (versi internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah yang maha pengasih dan Penyayang, berkat limpahan ramhat, taufiq serta hidayah-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Angkatan Tahun 2020 Dan 2021” disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran-saran dan arahan dari berbagai pihak, seingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka dari itu, penulis sampaikan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Nizar. M.Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag, yang telah menyetujui pembahasan penyusunan skripsi ini.
3. Yang terhormat Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan sekaligus dosen wali yang selalu memberi arahan dan saran-saran hingga penyusunan skripsi selesai.
4. Yang terhormat Bapak Royanulloh, S.Psi., M.Psi.T, selaku sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
5. Yang saya hormati, Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si, selaku pembimbing saya dalam penyusunan skripsi ini, terimakasih atas kritik dan saran yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan ini sampai akhir.

6. Yang saya hormati Dosen pengajar yang berada di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membekali dan memberikan ilmu pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepada orang tua saya, Ibu Ida Handayani yang rela jauh dari anak semata wayangnya, terimakasih atas segalanya yang selalu diusahakan. Terimakasih atas Doa yang tiada henti dan dukungannya baik moril atau materil sehingga saya mampu sampai ditahap ini.
8. Sahabat tercinta “Estetik” Rida Fahima, Amilatus Sa’adah dan Nur Amaliah, sahabat saya sedari maba. Terimakasih atas support yang selalu diberikan, yang selalu memberikan dukungan dan membantu dalam proses menyusun skripsi saya.
9. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu baik dukungan material dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Last but not least, I wanna thank to me, I wanna thank to me for believing in me, I wanna thank to me for doing all this hardwork, I wanna thank to me for having no days off think about this essay, I wanna thank to me for never quitting, I wanna thank to me for always being strong.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 7 Mei 2024

Penulis



Fadia Agnessis Ramadani

1904046066

ABSTRAK

Semua orang mengalami stres, termasuk mahasiswa yang memiliki pekerjaan di samping studinya. Stres dapat menyebabkan seseorang merespons secara fisik dengan berbagai cara, mengubah perilaku, dan mempengaruhi suasana hati. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual dapat mengidentifikasi dan memotivasi diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk membuka mata mereka, mendengar suara hati mereka, dan memahami tantangan yang mereka hadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dan kecerdasan spiritual pada mahasiswa yang bekerja di UIN Walisongo Semarang dan kuliah di sana.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian. Dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 for Windows, pendekatan analisis data korelasi *Product Moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar -0,126 yang termasuk dalam kategori korelasi negatif yang sangat lemah dan nilai signifikan antara kecerdasan spiritual dan stres sebesar 0,239 yang mana nilai signifikan tersebut kurang lebih dari nilai $p\text{ value} = 0,05$ ($p > 0,005$) maka dapat dinyatakan tidak signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang kuliah sambil bekerja.

Keyword : Kecerdasan Spiritual, Stres, Bekerja

DAFTAR ISI

TRANSLITERASI ARAB – LATIN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Signifikansi / Nilai kemanfaatan tema yang diangkat	9
E. Tinjauan Puataka.....	9
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kecerdasan Spiritual	13
1. Pengertian Kecerdasan Spiritual.....	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual	16
3. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual.....	17
4. Ciri-Ciri Kecerdasan Spirirtual	19
B. Stres.....	20
1. Pengertian Stres	20
2. Aspek-Aspek Stres	21
3. Faktor-Faktor Penyebab Stres	24
4. Gejala-Gejala Stres	25
5. Jenis-Jenis Stres	26
6. Tahapan Stres.....	27
C. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Stres.....	30
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	35

1. Populasi	35
2. Sampel Penelitian	35
D. Metode Pengumpulan Data	37
E. Uji Instrumen	40
1. Uji Validitas	40
2. Uji Reliabilitas	41
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Analisis Data Penelitian	49
C. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Skala Likert	37
Tabel 3. 2. Blueprint Skala Stress	38
Tabel 3. 3. Blueprint Kecerdasan Spiritual	38
Tabel 3. 4. Uji Reliabilitas Stres.....	42
Tabel 3. 5. Uji Reliabilitas Kecerdasan Spiritual	42
Tabel 4. 1. Hasil Uji Deskripsi Statistik Data Penelitian	44
Tabel 4. 2. Rumus Kategori Variabel.....	44
Tabel 4. 3. Kategori Frekuensi Tingkat Stres.....	45
Tabel 4. 4. Kategori Kecerdasan Spiritual.....	46
Tabel 4. 5. Pengujian Karakteristik Angkatan.....	47
Tabel 4. 6. Pengujian Karakteristik Berdasarkan Lama Bekerja.....	47
Tabel 4. 7. Pengujian Karakteristik Fakultas.....	48
Tabel 4. 8. Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4. 9. Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 4. 10. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena kuliah sambil bekerja merupakan suatu kondisi yang umum terjadi di masa sekarang ini. Dari menjalankan kuliah sambil bekerja para mahasiswa dapat memperoleh pengalaman dan ilmu yang tidak didapatkan di bangku perkuliahan. Keinginan untuk menghasilkan uang tambahan adalah kekuatan pendorong utama di balik fenomena ini.

Saat ini, banyak anak orang kaya yang mencari kegiatan ekstrakurikuler untuk menambah pengalaman atau uang jajan. Untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan lulus tepat waktu, siswa juga memiliki kewajiban untuk belajar, mengembangkan mentalitas positif, dan mematuhi proses pembelajaran. Ketika seorang siswa mampu bertanggung jawab atas tanggung jawab akademisnya dan berpartisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat di luar kelas, seperti belajar sambil bekerja, ia dapat berkembang menjadi orang yang lebih dewasa.

Belajar dan bekerja pada saat yang sama adalah kombinasi yang sulit yang menghadirkan banyak kendala bagi mereka yang melakukannya. Banyak orang percaya bahwa belajar sambil bekerja akan berdampak negatif pada kinerja akademis mereka dan meningkatkan kemungkinan mereka tidak akan menyelesaikan pelajaran.

Belajar sambil bekerja memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan, memperoleh keterampilan baru, menjadi mandiri secara finansial, dan merangsang kreativitas. Sedangkan dampak buruk yang mungkin timbul antara lain, membatasi aktivitas pendidikan, mengalami kelelahan, sering kehilangan fokus, kurang tidur, dan lain sebagainya.¹

¹ Elma Mardelina and Ali Muhson, "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik," *Jurnal Economia* 13, no. 2 (2017): 201–209.

Siswa yang bekerja akan membagi waktu antara pekerjaan dan sekolah dengan menjadwalkan kelas mereka dengan tepat untuk memungkinkan mereka bekerja selama waktu istirahat. Bagaimana siswa mengatur waktu mereka untuk mencapai tujuan akan menentukan berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk bekerja dan kuliah. Mahasiswa akan mengalami tekanan dan stres jika mereka tidak dapat menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kegiatan belajar secara efektif.²

Stres, menurut Handoko, adalah suatu keadaan yang tidak menentramkan yang berdampak pada kondisi, emosi, dan proses mental seseorang. Stres merupakan respon adaptif terhadap keadaan yang dipandang sebagai kesulitan dan bahaya bagi kesehatan seseorang; respon psikologis dan tubuh seseorang mengungkapkan respon adaptif ini.³ Menurut Selye, stres adalah reaksi umum tubuh terhadap setiap beban yang diberikan kepadanya.

Ia juga mengembangkan gagasan *General Adaptation Syndrome* (GAS), yang merupakan reaksi naluriyah tubuh terhadap rangsangan fisik dan emosional seseorang. Menurut paradigma ini, tubuh akan terus bekerja di bawah tekanan hingga mencapai ambang batas kelelahan seseorang, yang tidak semua orang akanalaminya.⁴

Menurut Santrock dalam Saputri dan Sugiharto, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres individu dapat dibagi menjadi beberapa kategori utama: lingkungan, daya saing, kognitif, dan sosial budaya. Faktor lingkungan mencakup kondisi fisik seperti kebisingan, polusi, dan tempat tinggal yang tidak nyaman, yang dapat meningkatkan tekanan psikologis. Faktor daya saing berkaitan dengan tuntutan dalam pekerjaan atau akademis, di mana persaingan yang ketat dapat menimbulkan perasaan cemas dan stres yang tinggi.

² Rahayu Puji Suci, "Peningkatan Kinerja Melalui Orientasi Kewirausahaan, Kemampuan Manajemen, Dan Strategi Bisnis (Studi Pada Industri Kecil Menengah Bordir Di Jawa Timur)," *Jurnal manajemen dan kewirausahaan* 11, no. 1 (2009): 46–58.

³ Maslatifa Hanim, "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Karyawan Hull Construction Di Pt. Dok Dan Perkapalan Surabaya," *Jurnal Ilmu Manajemen* 4, no. 3 (2016): 1–10.

⁴ Arief Hakim Ramadhani and Lucia Yovita Hendrati, "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA Di Kota Kediri Tahun 2017," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (2019).

Faktor kognitif melibatkan pola pikir dan persepsi individu terhadap situasi tertentu; cara seseorang menafsirkan dan merespons tantangan dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Terakhir, faktor sosial budaya mencakup nilai-nilai, norma, dan harapan dari masyarakat atau kelompok sosial tertentu yang dapat memberikan tekanan tambahan pada individu, terutama jika mereka merasa sulit untuk memenuhi ekspektasi tersebut.⁵

Menurut Busari, indikator atau aspek stres dapat diidentifikasi melalui beberapa dimensi utama: kognitif, afektif, dan behavioral. Aspek kognitif melibatkan perubahan dalam pemikiran atau kemampuan mental, seperti kesulitan berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang buruk, dan munculnya pikiran negatif atau berlebihan. Aspek afektif berkaitan dengan emosi dan perasaan, yang mencakup gejala seperti kecemasan, depresi, iritabilitas, dan perasaan kewalahan.

Aspek behavioral mengacu pada perubahan dalam perilaku seseorang, seperti peningkatan perilaku menghindar, penurunan produktivitas, perubahan pola tidur atau makan, serta meningkatnya penggunaan zat seperti alkohol atau narkoba sebagai mekanisme koping.⁶

Peneliti melakukan wawancara terhadap 6 Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Walisongo Semarang, dari hasil wawancara kepada 6 (enam) orang mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang menjalani kuliah sambil bekerja, diperoleh hasil bahwa sebagian mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Walisongo Semarang mengalami Stres. 3 dari 6 subjek menyatakan bahwa sering merasa kelelahan karena bekerja. Subjek mengungkapkan bahwa sering merasa pusing akibat bingung untuk membagi waktu pekerjaannya dan tugas-tugas kuliah yang banyak.

Subjek selanjutnya juga mengungkapkan sering merasa malas, sakit kepala, kurang tidur dan lesu. Selanjutnya subjek mengungkapkan sering

⁵ Kiki Anggun Saputri and Sugiharto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019 Kiki," *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 4 (2020).

⁶ Afusat Olanike Busari, "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques," *Mediterranean Journal os Social Sciences* 5 (2014).

merasa cemas apabila subjek tidak dapat memenuhi target kerja dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen. Peserta lain menyebutkan bahwa, selain masalah-masalah lain, keadaan di kampus yang terkadang tidak nyaman membuatnya mudah marah. Selain itu, subjek percaya bahwa pekerjaannya di bawah standar, yang membuatnya tidak bahagia dengan apa yang dia lakukan.

Selain itu, beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka merasa lebih siap untuk mengatur kesehatan mereka dalam hal nutrisi, pola tidur, dan istirahat yang cukup agar tidak terlalu lelah. Subjek lainnya juga melaporkan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam mengelola sikapnya, termasuk mengetahui kapan harus melepaskan kemarahannya dan kapan harus menahannya. Hal ini konsisten dengan elemen-elemen yang berhubungan dengan stres.

Tampaknya beberapa peserta tertentu mengalami stres, menurut temuan wawancara yang dilakukan para peneliti. Subjek yang lebih sering mengalami dampak negatif, seperti gugup, kelelahan, gelisah, atau merasa pekerjaannya di bawah standar, merupakan indikasi dari hal ini. Orang tersebut merasa lebih baik tentang dirinya sendiri karena dia memahami nilai dari menjalani gaya hidup sehat dan lebih mahir dalam mengelola sikapnya. Siswa yang mengalami stres mungkin merasa sulit untuk fokus pada pelajaran dan kegiatan lainnya. Siswa yang mengalami banyak stres akan lebih buruk di kelas dan dalam hal perilaku, kepuasan, dan kinerja pekerjaan.

Menurut Pratiwi dkk kecerdasan spiritual dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan.⁷ Kecerdasan spiritual mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual atau kebermaknaan hidup dalam kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan kesadaran diri yang mendalam, kemampuan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan

⁷ Ayu Pratiwi et al., "Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Perawat Pada Masa Covid-19 Di Rsud Kabupaten Tangerang," *Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 1–10.

eksistensial, serta memahami hubungan antara diri sendiri dengan lingkungan dan makna hidup secara keseluruhan.⁸

Dalam teori psikologi positif, kecerdasan spiritual sering kali dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik ketika menghadapi stres. Mereka mampu menemukan makna dan tujuan dalam situasi yang menantang, yang membantu mereka mengatasi tekanan dengan lebih efektif.⁹ Misalnya, melalui praktik-praktik seperti meditasi, refleksi diri, dan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual, individu dapat mengurangi perasaan cemas dan tegang yang sering kali menjadi penyebab utama stres.

Menurut Zohar dan Marshall¹⁰, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai spiritual atau kebermaknaan hidup dalam situasi sehari-hari, yang melibatkan kesadaran diri, empati, dan pemahaman mendalam tentang tujuan hidup. Kecerdasan ini membantu individu menemukan makna dalam pengalaman, mengatasi tantangan dengan cara yang konstruktif, dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

Aspek kecerdasan spiritual mencakup berbagai kemampuan yang membantu individu mengatasi tantangan hidup dengan cara yang konstruktif dan bermakna. Ini meliputi kemampuan bersikap fleksibel, yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan situasi yang tidak terduga, serta tingkat kesabaran yang tinggi, yang penting dalam menghadapi kesulitan tanpa kehilangan ketenangan. Selain itu, kecerdasan spiritual mencakup kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan

⁸ Danah Zohar and Ian Marshall, *SQ-Kecerdasan Spiritual* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 27.

⁹ Nusaibah Nur Furqani, "Peranan Religiusitas Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis," *Psychological Journal: Science and Practice* 1, no. 1 (2021): 9–15.

¹⁰ Ekawaty Rante Liling, Adi Nurcahyo Firmanto, and Karin Lucia Tanojo, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Humanitas* 10, no. 2 (2013): 59.

penderitaan, yang memungkinkan individu untuk menemukan makna dan pertumbuhan dalam situasi sulit, serta kemampuan menghadapi rasa takut, yang membantu mengatasi kecemasan dan ketidakpastian.

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual juga cenderung enggan menyebabkan kerugian yang tidak perlu, menunjukkan empati dan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dan memiliki pandangan holistik, yang melibatkan pemahaman menyeluruh tentang hubungan antara diri sendiri, orang lain, dan dunia secara keseluruhan.¹¹

Rogers dan Pilgrim dalam bukunya mengungkapkan bahwa individu secara alam bawah sadar memiliki mekanisme tersendiri dalam menanggulangi stres. Hal ini menjadi cara individu dalam mempertahankan keadaan psikologis mereka. Hasil dari mekanisme penanggulangan stres itu sendiri bisa mengarah pada *eustress* (stres yang berdampak baik) dan *distress* (stres yang berdampak buruk).¹² Permasalahan muncul ketika individu mengalami distress yang bisa berdampak pada banyak aspek dan mengganggu kegiatan atau aktivitas lainnya, bahkan hal tersebut bisa mengarah pada depresi dan gangguan kesehatan lainnya.¹³

Perilaku individu dalam berbagai cara untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya segera setelah mengalami reaksi yang dikenal sebagai mekanisme stres. Dalam psikologi, hal tersebut dikenal sebagai mekanisme koping. Setiap orang mengelola stres dengan cara yang berbeda. Beberapa orang akan menangani masalah secara langsung sampai masalah tersebut terselesaikan, sementara yang lain hanya akan berdiam diri dan tidak melakukan tindakan apapun dengan harapan masalah tersebut akan hilang dengan sendirinya. Metode penanganan mencakup kedua tindakan ini.

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah strategi atau upaya yang dilakukan orang pada tingkat kognitif dan perilaku untuk menghadapi dan

¹¹ Kisdarto Atmosoeprapto, *Temukan Kembali Jati Diri Anda* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008), 176.

¹² Anne Rogers and David Pilgrim, *A Sociology of Mental Health and Illness 6e* (London: McGraw-Hill Education (UK), 2021), 21.

¹³ Robert Bland, Gabrielle Drake, and John Drayton, *Social Work Practice in Mental Health: An Introduction* (London: Routledge, 2021), 41.

mengatasi tuntutan baik dari dalam maupun dari luar diri mereka yang mereka anggap sebagai hambatan atau masalah.¹⁴ Menurut Lazarus dan Folkman, ada dua jenis *coping* yaitu *emotional focused coping* dan *issue focused coping*. Perilaku seseorang dalam mengelola stres dapat dibedakan dan dikategorikan berdasarkan kedua gaya coping ini.¹⁵

Karena teknik coping bervariasi tergantung pada sejumlah kondisi, setiap orang memilihnya secara berbeda. Menurut Pergament, pilihan mekanisme coping seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk faktor material (makanan, uang, kekayaan), faktor fisik (kesehatan dan vitalitas), faktor psikologis (kemampuan memecahkan masalah atau keterampilan memecahkan masalah), faktor sosial (hubungan interpersonal, dukungan sosial), dan faktor spiritual (kedekatan dengan Tuhan).

Individu dengan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi sering memiliki mekanisme coping stres yang berbeda dan lebih efektif dibandingkan dengan mereka yang tingkat kecerdasan spiritualnya lebih rendah. Mereka cenderung mengintegrasikan praktik-praktik reflektif seperti meditasi, doa, dan kontemplasi dalam rutinitas harian mereka, yang membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan.

Selain itu, mereka biasanya memiliki kemampuan untuk menemukan makna dalam situasi sulit, melihat tantangan sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual. Dukungan sosial dan hubungan yang mendalam juga menjadi sumber kekuatan, karena individu ini sering menjalin hubungan yang bermakna dan saling mendukung dengan orang lain.¹⁶

Penelitian ini akan berfokus pada komponen terakhir, yaitu spiritualitas. Tingkat religiusitas seseorang dapat mengungkapkan banyak hal tentang

¹⁴ Khairunnisa Putri and Sri Kushartati, "Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat," *Unisia* 37, no. 82 (2015): 68–80.

¹⁵ Ahmad bin Othman and Muhammad Nubli Abdul Wahab, "Religious Coping, Job Insecurity and Job Stress among Javanese Academic Staff: A Moderated Regression Analysis," *International Journal of Psychological Studies* 2, no. 2 (2010): 159.

¹⁶ M M Shinta Pratiwi and Yulia Dwi Saraswati, "Hubungan Kecerdasan Spiritual Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 2, no. 01 (2010): 63–69.

seberapa dekat mereka dengan Tuhannya. Secara umum, kecerdasan spiritual didefinisikan oleh Zohar dan Marshall sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan makna dan nilai.

Hal ini mencakup kemampuan untuk memahami perilaku dan kehidupan dalam konteks makna yang lebih dalam dan menyeluruh serta kapasitas untuk menentukan bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan jalan lain. Salah satu dorongan utama dalam kehidupan seseorang adalah mengejar makna. Tampaknya tidak ada batasan untuk peningkatan atau penurunan kecerdasan spiritual.¹⁷

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lain karena berfokus pada mahasiswa yang bekerja, yang memiliki tanggung jawab utama untuk belajar di samping harus memenuhi tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademis mereka, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA ANGKATAN 2020 DAN 2021”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kecerdasan spiritual dengan stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja UIN Walisongo Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hubungan anatara kecerdasan spiritual dengan stres pada mahasiswa yang kuliah sambil berkerja UIN Walisongo Semarang”.

¹⁷ Ridwan Umamit and Siti Mulyani, “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Sengan Stres Kerja Pada Perawat Rs Di Klaten,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 21, no. 1 (2016): 34–46.

D. Signifikansi / Nilai kemanfaatan tema yang diangkat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis melalui tulisan ini.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memajukan pemahaman ilmiah dan meningkatkan konsep, rekomendasi, dan keahlian. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan data dan wawasan bagi para peneliti lain yang meneliti hal yang sama.

2. Manfaat Praktis

Pengetahuan atau bahan referensi yang dibutuhkan universitas untuk mempelajari kecerdasan spiritual dan stres yang dialami mahasiswa yang bekerja saat belajar dapat dianggap sebagai salah satu keuntungan praktis dari penelitian ini.

E. Tinjauan Puataka

Penelitian ini merupakan penelitian yang membahas tentang hubungan kecerdasan spiritual dengan stress mahasiswa tingkat akhir. Tinjauan pustaka atau kajian pustaka yang ada hubungannya dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Penelitian pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ridwan Umamit dan Siti Mulyani, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan judul *“Hubungan Antara kecerdasan dengan Stress Kerja pada Perawat di RS Klaten Tahun 2016”*, Berdasarkan hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin rendah stres kerja. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan spiritual maka semakin tinggi stres kerja atau hipotesis diterima.

Pada penelitian kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yunita Eka Ratnasari, Erti Ikhtiarini Dewi, Dan Enggal Hadi Kurniyawan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember yang berjudul *“Hubungan Kesecrdasaan Psiritual dengan Stres Pasien TB Paru di Rumah Sakit Paru Jember Tahun 2021”*, Tesis ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dan stres pada pasien tuberkulosis paru, berdasarkan hasil penelitian.

Kecerdasan emosional dan intelektual dapat dirangsang oleh kecerdasan spiritual. Kapasitas untuk mengelola emosi dan suasana hati untuk mencegah stres dikenal sebagai kecerdasan emosional. Kapasitas untuk memecahkan masalah sehingga kecerdasan spiritual dapat mempengaruhi emosi pasien TB dan mengurangi stres dikenal sebagai kecerdasan intelektual.

Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Asrun, Aspin dan Dodi Priyatmo Solindae, Progam Studi Psikologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo yang berjudul *“Hubungan antara Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019”* Tahun 2020, Skripsi ini menyimpulkan bahwa, dengan nilai persentase 62,7%, mahasiswa psikologi di FKIP UHO secara umum memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang sedang, yang mengindikasikan tingkat kecerdasan spiritual yang cukup baik. Namun, dengan nilai persentase sebesar 69,76%, tingkat stres mahasiswa psikologi yang menyusun skripsi di FKIP UHO pada umumnya berada pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa psikologi pada umumnya memiliki tingkat stres yang cukup tinggi dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Nilai r sebesar - 0,514 menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup berarti antara tingkat stres dengan kecerdasan spiritual pada mahasiswa psikologi yang menyusun skripsi.

Penelitian Keempat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Gani Apriningtyas Budiyati dan Nurul Sufi, Progam Studi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta yang berjudul *“Spiritualitas dan Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Tahun 2022”*, Kesimpulan dari skripsi ini adalah bahwa data menunjukkan adanya hubungan antara stres dan faktor spiritualitas pada mahasiswa ilmu keperawatan yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa di antara mahasiswa ilmu keperawatan yang sedang menyelesaikan tesis, terdapat korelasi yang substansial antara variabel spiritualitas dan stres.

Penelitian Kelima yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ayu Pratiwi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yatsi Tangerang yang berjudul “*Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres Perawat pada Masa Covid-19 di RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2021*”, Hubungan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres perawat di Rumah Sakit Kabupaten selama pandemi COVID-19 disimpulkan dalam tesis ini. Salah satu sarannya adalah agar para perawat dapat belajar lebih banyak tentang kecerdasan spiritual yang tinggi dan mempraktikkan manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres mereka.

F. Sistematika Penulisan

Tujuan dari sistematika penulisan adalah agar penelitian ini lebih mudah untuk diinterpretasikan dan dikaji. Pendekatan penulisan yang digunakan dalam laporan penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yang masing-masing memiliki penjelasan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berfungsi sebagai pendahuluan dan mencakup topik-topik sebagai berikut: perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, sistematika penulisan, dan latar belakang penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan teoritis mengenai topik-topik yang berkaitan dengan penelitian ini dijelaskan dalam bab ini. Gagasan-gagasan ini akan menjadi landasan untuk membahas topik yang diteliti dalam penelitian ini.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Jenis, lokasi, dan metodologi penelitian yang akan digunakan dalam pengolahan data yang mendukung proses penelitian dibahas dalam bab ini.

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan temuan-temuan penelitian, pembahasan yang menyertai temuan-temuan pada bab 1, dan analisis data yang menunjukkan ada tidaknya hubungan kecerdasan spiritual dan stres kerja pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bekerja sambil kuliah.

BAB V PENUTUP

Bab V berisi saran-saran yang dapat diberikan kepada objek penelitian atau untuk penelitian lebih lanjut, serta kesimpulan yang ditarik dari rangkaian pembahasan skripsi berdasarkan analisis yang telah dilakukan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Spiritual

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Istilah "Kecerdasan" dan "Spiritual" digabungkan untuk membentuk Kecerdasan Spiritual. Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan kecerdasan sebagai kepenuhan akal budi, termasuk ketajaman pikiran dan kepandaian.¹⁸ Kamus psikologi mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri secara efektif terhadap keadaan yang baru.¹⁹

Selain itu, kecerdasan juga dikenal sebagai "al-Dzaka" dalam bahasa Arab, yang berarti "pemahaman, kecepatan, dan kesempurnaan sesuatu." Menafsirkan adalah kapasitas (al-Quddrah) untuk memahami sebuah konsep secara tepat dan cepat. Penangkapan ini terjadi begitu cepat sehingga filsuf dan psikolog Ibnu Sina menyebut kecerdasan sebagai kekuatan intuitif (al-Hads).²⁰

Menurut Feldman, kecerdasan adalah kemampuan untuk memahami dunia luar, bernalar secara logis, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara efisien dalam situasi yang sulit.²¹ Menurut definisi ini, kecerdasan adalah kemampuan untuk bernalar atau berpikir secara rasional, memahami lingkungan atau alam sekitar, dan hidup dengan memanfaatkan alat dan sumber daya yang ada.

Berikutnya Istilah "spiritual" itu sendiri berasal dari kata "spirit". Spiritus, akar kata dalam bahasa Latin dari istilah ini, berarti bernapas. Apa pun yang ada di luar tubuh fisik, seperti ide, emosi, dan karakter, kadang-

¹⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa edisi keempat*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka utama, 2008), hlm. 262.

¹⁹ James P Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)," *Jakarta: PT. Raja Grafindo* (2006): 253.

²⁰ Abdul Mujib and Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 317.

²¹ Hamzah B Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2023), 58–59.

kadang disebut sebagai spiritual.²² Spirit dapat dipahami dalam psikologi sebagai jiwa, sebuah entitas supernatural yang tidak berwujud. Dengan demikian, spiritualitas dapat dikaitkan dengan realitas yang berbeda dari domain supernatural dan imaterial dari ide dan perasaan dari sudut pandang psikologis.²³

Para filsuf menafsirkan kata roh secara lebih luas, mengaitkan "spirit" dengan;

- a. Kekuatan yang memberikan kehidupan dan vitalitas,
- b. Kesadaran akan bakat, aspirasi, dan kecerdasan,
- c. Makhluk yang tidak material
- d. Kondisi mental yang sempurna, yang meliputi rasionalisme, moralitas, kesucian, dan ketuhanan.

Spirit dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, menurut para ahli. Spirit subjektif dikaitkan dengan pikiran, kesadaran, ingatan, dan kehendak individu karena abstraksi diri dalam interaksi sosial. Dan yang terakhir, spirit objektif, yang dikaitkan dengan ide sentral kebenaran (recht, recht), baik dari sudut pandang hukum maupun moral. Lebih jauh lagi, dalam filsafat, teologi, dan cita-cita kreatif, roh sempurna dianggap sebagai puncak spirit.²⁴

Agama dimungkinkan oleh kecerdasan spiritual, namun kecerdasan spiritual itu sendiri tidak tergantung pada kepercayaan atau agama. Agama apa pun dapat dipraktikkan oleh seseorang dengan SQ yang tinggi, selama hal itu dilakukan tanpa menjadi eksklusif, fanatik, atau bias. Dengan cara yang sama, seseorang dengan SQ tinggi yang tidak mengidentifikasi dirinya sebagai seorang religius mungkin saja seorang spiritualis.²⁵

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (...)

²² Suprajitno Aribowo and Irianti Erningpraja, *Menyentuh Hati Menyapa Tuhan: Renungan Dan Kebiasaan Menuju Kecerdasan Spiritual* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010), 30.

²³ Imas Kurniasih, *Mendidik SQ Anak Menurut Nabi Muhammad SAW* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010), 11.

²⁴ Kurniasih, *Mendidik SQ Anak Menurut Nabi Muhammad SAW*.

²⁵ Atmosoeparto, *Temukan Kembali Jati Diri Anda*, 175–176.

Artinya: *“Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniup kan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.”*
(Qs. Al-Hijr:29)

Ketika dihadapkan pada tantangan dalam hidup, mereka yang memiliki kecerdasan spiritual tidak hanya menghadapi dan menyelesaikannya secara emosional dan logis, tetapi juga secara spiritual mengaitkannya dengan tujuan hidup.

Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan nilai dan makna, yaitu kemampuan untuk menilai apakah tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain, serta menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya.²⁶

Kecerdasan spiritual, menurut Mujib dan Mudzakir, adalah kemampuan untuk mengelola dan mengaplikasikan makna-makna, nilai-nilai, dan kualitas-kualitas kehidupan spiritual secara cerdas. Salah satu aspek dari kehidupan spiritual adalah pencarian makna, yang mendorong manusia untuk selalu mencari tujuan dan menjalani hidup yang bermakna.²⁷

Kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap perilaku dan tindakan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah yang menuju manusia seutuhnya (*hanif*) dengan pola pemikiran tauhid (integralistik) dan berprinsip "hanya karena Allah" inilah yang didefinisikan oleh Ary Ginanjar Agustian sebagai kecerdasan spiritual.

Menurut Ary Ginanjar Agustian, beribadah kepada Tuhan merupakan perilaku atau kegiatan yang mewujudkan kearifan spiritual. Dengan demikian, untuk menciptakan budaya beribadah dalam usaha manusia, kecerdasan spiritual perlu dilandaskan pada Tuhan dalam segala bidang kehidupan.²⁸

²⁶ Sukidi, *Kecerdasan Spiritual* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), 4.

²⁷ Mujib Abdul and Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Persada Grafindo Persada, 2002), 13.

²⁸ Ary Ginanjar Agustian, *ESQ (Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual) Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam* (Jakarta: Arga, 2001), 57.

Berdasarkan berbagai penafsiran dari para ahli di atas, kecerdasan spiritual dapat didefinisikan sebagai kecerdasan yang mengembangkan manusia secara utuh untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan makna hidup, visi, dan sistem nilai pribadi untuk menentukan apakah suatu tindakan atau jalan hidup tertentu lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Agustian mengidentifikasi hal-hal berikut ini sebagai penentu utama kecerdasan spiritual: nilai-nilai internal yang berasal dari hati nurani, seperti akuntabilitas, transparansi, kepercayaan, keadilan, dan kepedulian sosial. Keinginan dan usaha untuk mengejar kebahagiaan dan kebenaran merupakan komponen kedua, yaitu dorongan.²⁹ Sementara itu, kecerdasan spiritual dipengaruhi oleh beberapa keadaan, antara lain sebagai berikut, menurut Zohar dan Marshall:³⁰

a. Sel saraf otak

Kehidupan lahir dan batin kita terhubung melalui otak. Karena sifatnya yang kompleks, liwes, adipatif, dan mengorganisir diri, maka ia mampu mencapai semua itu. Kecerdasan spiritual didasarkan pada osilasi rentang 40 Hz dari sel-sel saraf otak, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 1990-an dengan menggunakan WEG (Magneto Encephalo Graphy).

b. Titik Tuhan

Menurut penelitian oleh Rama Chandra, pengalaman religius atau spiritual dikaitkan dengan peningkatan lobus temporal, sebuah wilayah di otak. Ini disebut God Spot, katanya. Faktor biologis utama dalam pengalaman spiritual adalah God Spot. Namun, memiliki titik Tuhan adalah suatu keharusan bagi kecerdasan spiritual. Semua area otak, semua aspek kehidupan, dan semua komponennya harus diintegrasikan.

²⁹ <http://www.zimbio.com/joesafira/articles/aCJWw9mSkF/Faktor+Yang+Mendukung+Kecerdasan+Spiritual>

³⁰ Zohar, D & Marshall, I. (2007), *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (Rahmani Astuti, Ahmad Najib Burhani, Ahmad Baiquini. Terjemahan), Bandung, PT Mizan Pustaka. 2000, h. 35

Menarik kesimpulan dari komponen-komponen yang disebutkan di atas, dapat dikatakan bahwa kecerdasan spiritual dipengaruhi oleh sel-sel saraf otak dan titik Tuhan, serta nilai-nilai yang berasal dari dalam dan dimotivasi oleh usaha dan kebenaran.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual

Ian Marshal dan Danah Zohar menyatakan bahwa setidaknya ada enam indikator kecerdasan spiritual dalam diri seseorang, yaitu sebagai berikut:³¹

a. Kemampuan bersikap fleksibel

Individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi dikenal dengan gaya pemecahan masalah yang mudah beradaptasi atau fleksibel. Dalam konteks ini, bersikap fleksibel berarti bersikap dengan hati yang terbuka dan memiliki pengetahuan yang luas. Selain tidak ingin memaksakan kehendak pada orang lain, individu yang fleksibel juga sering kali sulit untuk berkompromi.

b. Tingkat kesadaran yang tinggi

Kesadaran yang mendalam diperlukan untuk kesadaran diri yang tinggi agar dapat mengenali ketika sebuah skenario muncul dan bereaksi dengan tepat.

c. Kemampuan menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Ketika dihadapkan pada penderitaan, orang cenderung merengek, gelisah, marah, atau bahkan putus asa. Sebaliknya, mereka yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi akan tahu bagaimana cara mengatasi penderitaan secara efektif. Kemampuan untuk menanggung rasa sakit muncul dari kesadaran bahwa hal tersebut merupakan bagian penting dari proses pertumbuhan menjadi manusia yang lebih tangguh.

d. Kemampuan menghadapi rasa takut

Rasa takut pasti ada pada setiap orang, dalam kadar yang berbeda-beda. Takut akan kehidupan itu sendiri, takut akan apa pun. Banyak

³¹ Atmosoeprapto, *Temukan Kembali Jati Diri Anda*, 176.

orang mengalami kecemasan yang ekstrem, bahkan kekhawatiran kronis, sebagai respons terhadap rasa takut ini. Hal ini tidak terjadi pada mereka yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi. Dia pandai menghadapi dan mengendalikan rasa takut itu. Hal ini dimungkinkan karena mereka yang memiliki kecerdasan spiritual juga memiliki latar belakang agama yang kuat.

e. Enggan menyebabkan kerugian yang tidak perlu

Membuat keputusan yang bijaksana dan merancang solusi praktis seperti itu adalah keterampilan hidup yang sangat penting. Selain memungkinkan penghematan yang signifikan, tindakan semacam ini akan diterima dengan baik karena tidak merugikan siapa pun. Ketika seseorang merenungkan kekayaan jiwanya, pengetahuan spiritual yang sangat baik akan menuntunnya pada hal ini.

f. Berpandangan holistik

Melihat hubungan antara berbagai hal dan melihat betapa terhubungnya diri sendiri dan orang lain adalah apa yang dimaksud dengan memiliki sudut pandang holistik. memiliki kemampuan untuk melihat gambaran yang lebih besar untuk dapat mengatasi kesulitan dan penderitaan, menerimanya sebagai sebuah visi, dan mendapatkan makna darinya.

Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi juga bercita-cita untuk menjadi pemimpin yang melayani, seseorang yang menginspirasi orang lain dan memikul beban untuk mencerahkan orang lain pada visi dan cita-cita yang lebih tinggi serta menunjukkan cara memenuhinya.

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshal, ada tujuh cara untuk meningkatkan kecerdasan spiritual:³²

- a) Mengakui situasi saat ini
- b) Keinginan kuat untuk berubah

³² Ibid., 178–180.

- c) Pertimbangkan apa yang paling penting bagi diri dan apa yang mendorong diri dari bawah ke atas.
- d) Temukan dan pindai rintangan-rintangan yang ada
- e) Meningkatkan jumlah pilihan untuk melangkah maju dan mencari pengganti.
- f) Tetaplah berpegang pada tindakan yang dipilih.
- g) Ingatlah bahwa ada beberapa pilihan.

Seseorang yang sangat cerdas secara spiritual memahami bahwa menyakiti orang lain berarti menyakiti diri mereka sendiri. Dia meracuni hati dan jiwanya sendiri jika dia mengotori udara dengan sampah dan kemarahan.

4. Ciri-Ciri Kecerdasan Spiritual

Berikut ini adalah ciri-ciri kecerdasan spiritual, menurut teori Zohar dan Marshall:³³

- a. Mempunyai kesadaran diri.

Untuk mengenali situasi yang muncul dan bereaksi dengan tepat, ada tingkat kesadaran yang tinggi dan mendalam.

- b. Mempunyai visi.

Seseorang memiliki visi dan cara hidup yang diilhami oleh nilai-nilai, dan mereka memahami makna hidup.

- c. Fleksibel

Mampu beradaptasi, melakukan penyesuaian yang cepat dan proaktif untuk mendapatkan hasil yang baik, dan memiliki cara pandang yang realistis namun efisien terhadap dunia.

- d. Berpandang holistik

Menyadari keterkaitan diri sendiri dan orang lain serta hubungan antara berbagai hal. dapat memahami gambaran hidup yang lebih besar untuk menghadapi, memanfaatkan, dan mengatasi tantangan kesehatan;

³³ Zohar and Marshall, *SQ-Kecerdasan Spiritual*, 122.

mereka juga dapat melihat hidup sebagai sebuah visi dan mencari tujuan di dalamnya.

e. Melakukan perubahan

Berjiwa bebas, menerima keragaman, dan bersedia menantang kemapanan dan tradisi yang ada.

f. Sumber inspirasi

Mampu menginspirasi orang lain dan memiliki pemikiran yang orisinal.

g. Refleksi diri

Manusia pada dasarnya cenderung melihat diri mereka sendiri atau lingkungan mereka melalui refleksi.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres, menurut Hans Selye, adalah reaksi umum tubuh terhadap semua tuntutan yang dibebankan kepadanya. Seseorang yang menderita gangguan yang berhubungan dengan stres pada satu atau lebih organ tubuh akan mengalami kesulitan bagi organ-organ tersebut untuk melakukan tugasnya secara normal. Distress adalah istilah yang digunakan saat itu. Gejala stres sering bermanifestasi sebagai penyakit tubuh, namun masalah psikologis juga mungkin terjadi. Ada jenis stres yang baik dan ada juga yang buruk.³⁴

Goldenson mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan atau kondisi internal atau eksternal yang memberikan tuntutan pada orang yang mengalaminya. Keadaan seperti ini biasanya menuntut lebih banyak pekerjaan dan adaptasi baru, tetapi pada akhirnya mengikis ketahanan pribadi dan menyebabkan ketidakpuasan.³⁵

Dadang Hawari, di sisi lain, mendefinisikan stres sebagai respon fisiologis dan psikologis yang bermanifestasi sebagai perasaan tidak nyaman, depresi, atau rasa bersalah atas harapan atau tekanan yang tidak

³⁴ Yessy Nur Endah Sary, *Buku Ajar Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Pramana Publishing, 2015), 13.

³⁵ Zulfan Saam and Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: Rajawali Press, 2012).

terpenuhi. Stres dapat didefinisikan sebagai respon tubuh yang tidak nyaman yang dialami orang ketika mereka secara keliru meyakini bahwa ada sesuatu yang membahayakan keselamatan mereka.³⁶

Di sisi lain, Wangsa menyatakan bahwa stres adalah reaksi yang muncul akibat lingkungan yang menaruh harapan besar terhadap seseorang, sehingga mengganggu keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya.³⁷

Definisi stres secara luas adalah ketidakmampuan mental, fisik, emosional, dan spiritual untuk menghadapi bahaya. Semua hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang ketika mereka mengalami stres, dan gejala-gejala stres yang umum terjadi adalah rasa khawatir, rasa bersalah, keraguan, takut, cemas, dan jengkel.³⁸

Berdasarkan perspektif para ahli yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan yang secara obyektif merugikan yang dapat berdampak pada emosi, proses mental, dan kesehatan secara keseluruhan. Perasaan negatif atau kehancuran terhadap diri sendiri dan orang lain dapat diakibatkan oleh stres emosional. Stres sosial akan mempengaruhi hubungan seseorang dengan kehidupan, dan stres intelektual akan mempengaruhi persepsi dan kemampuan pemecahan masalah.

2. Aspek-Aspek Stres

Menurut Safarino & Smith, stres memiliki elemen yang berbeda, yaitu sebagai berikut:³⁹

a. Aspek Biologis

³⁶ Hawari Dadang, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011), 44–45.

³⁷ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi*, Yogyakarta: Oryza (Yogyakarta: Oryza, 2010), 32.

³⁸ Pradipta Sarastika, *Buku Pintar Tampil Percaya Diri* (Yogyakarta: Araska, 2014), 17.

³⁹ Kiki Anggun Saputri and D Sugiharto, “Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019,” *Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2020): 101–122.

Gejala fisik mewakili sisi biologis dari stres. Seseorang mungkin mengalami sakit kepala, kesulitan tidur, gangguan makan, gangguan kulit, masalah pencernaan, dan keringat berlebih sebagai indikator fisik stres. Selain itu, otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernapasan yang tidak teratur, kecemasan, kegelisahan, perubahan nafsu makan, maag, dan gejala-gejala lainnya merupakan ciri-ciri gejala fisik.

b. Aspek Psikologis

Efek psikologis dari stres termanifestasi sebagai gejala psikologis, yang meliputi hal-hal berikut:

- 1) Gejala kognitif (berpikir) Situasi yang penuh tekanan dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk berpikir jernih. Stres membuat orang lebih mungkin mengalami masalah ingatan, perhatian, dan fokus. Selain itu, harga diri yang rendah, rasa takut gagal, kecenderungan untuk berperilaku memalukan, kekhawatiran akan masa depan, dan ketidakstabilan emosi merupakan ciri-ciri gejala kognitif.
- 2) Situasi yang penuh tekanan dan gejala emosional dapat mengganggu keseimbangan emosi seseorang. Orang yang mengalami stres akan menunjukkan tanda-tanda ketidaksabaran, kekhawatiran yang berlebihan terhadap segala sesuatu, serta depresi dan kesedihan.
- 3) Gejala perilaku: Keadaan yang membuat stres dapat berdampak pada perilaku biasa, yang sering kali berdampak negatif dan merenggalkan hubungan antar manusia. Tanda-tanda perilaku berikut ini muncul: kesulitan berkolaborasi, ketidaktertarikan, ketidakmampuan untuk bersantai, kerentanan terhadap goncangan atau kejutan, dan keinginan yang semakin besar terhadap narkoba, alkohol, seks, dan merokok.

Penjelasan Busari tentang stres akademik menyoroti komponen kognitif, emosional, perilaku, dan fisiologis:⁴⁰

⁴⁰ Busari, "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques."

a. Kognitif

Kondisi stres yang menimbulkan pikiran yang mengganggu dan biasanya disertai dengan kehilangan memori dan gangguan fokus dikenal sebagai aspek kognitif.

b. Afektif

Reaksi emosional individu yang terjadi ketika stres menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dikenal sebagai ciri-ciri afektif, seperti kecemasan yang intens, kemurungan, kemarahan, dan emosi yang tidak terkendali.

c. Behavioral

Komponen perilaku adalah reaksi yang diakibatkan oleh stres yang menghasilkan perubahan perilaku. Misalnya, orang yang biasanya suka menyendiri mungkin akan menarik diri dari lingkungannya atau orang yang awalnya selalu berkata jujur mungkin akan mulai lebih sering berbohong.

d. Fisiologis

Itu adalah bagian yang bermanifestasi sebagai salah satu reaksi stres tubuh yang dialami orang, seperti sakit kepala, ketidaknyamanan dada, sakit perut, dan sesak napas.

Sudut pandang para ahli yang ditunjukkan di atas mengarah pada kesimpulan bahwa faktor psikologis seperti kognitif, emosional, dan perilaku serta faktor fisiologis seperti penyakit fisik mempengaruhi stres. Karena karakteristik stres akademik yang disebutkan di atas sangat jelas, mudah dipahami, dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan siswa, karakteristik ini menjadi dasar bagi para peneliti dalam mengembangkan perangkat pengukuran

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel. Santrock mencantumkan hal-hal berikut ini sebagai variabel yang dapat memengaruhi stres:⁴¹

1) Faktor Lingkungan

- a. Stres, perselisihan, dan gangguan Burnout, rasa putus asa dan ketidakberdayaan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat menuntut, adalah frasa yang sering digunakan untuk menggambarkan kelebihan beban kerja saat ini. Korban burnout mengalami kelelahan fisik dan emosional.
- b. Peristiwa kehidupan yang signifikan dan cegukan sehari-hari. Para psikolog menggarisbawahi bahwa peristiwa-peristiwa kecil dalam hidup dan kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan stres. Remaja yang hidup dalam keluarga miskin tidak selalu menganggapnya sebagai peristiwa kehidupan yang signifikan, tetapi pengalaman sehari-hari yang dialami remaja ini dapat menambah kehidupan yang sangat menegangkan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan psikologis atau penyakit.

2) Daya saing yang berlebihan, kemauan keras, ketidaksabaran, mudah tersinggung, dan kemarahan adalah ciri-ciri komponen kepribadian pola perilaku Tipe A yang dianggap terkait dengan masalah jantung. Orang yang sangat agresif kadang-kadang disebut sebagai "reaktor panas", yang menunjukkan bahwa mereka memiliki respons fisiologis yang tinggi terhadap stres. Respons ini melibatkan peningkatan denyut jantung, napas cepat, otot tegang, dan akhirnya penyakit jantung.

3) Faktor kognitif: Kata Lazarus mengacu pada bagaimana orang mengevaluasi situasi dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang menakutkan, berbahaya, atau sulit, serta gagasan mereka tentang

⁴¹ Saputri and Sugiharto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019 Kiki."

kapasitas mereka untuk menangani pengalaman tersebut. Ini dikenal sebagai evaluasi kognitif.

4) Faktor-Faktor Sosial Budaya

- a. Stres akulturatif, yang juga dikenal sebagai akulturasi, menggambarkan pergeseran budaya yang diakibatkan oleh interaksi langsung yang terus berlangsung antara dua kelompok budaya yang berbeda. Efek negatif dari akulturasi termasuk stres akulturatif.
- b. Kedudukan sosial ekonomi individu, keadaan hidup jangka panjang termasuk perumahan di bawah standar, daerah yang tidak aman, beban yang berat, dan keadaan keuangan yang tidak stabil merupakan sumber utama stres dalam kehidupan masyarakat miskin.

4. Gejala-Gejala Stres

Ada tiga kategori yang dapat digunakan untuk mengkategorikan gejala-gejala stres, menurut Andrew Goliszek:⁴²

- a) Gejala fisik dapat berupa sakit kepala, sakit punggung, nyeri otot, lemas, mual, gangguan pencernaan, ketidaknyamanan perut, kurang nafsu makan, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, sulit tidur atau tetap tidur dalam waktu lama, keringat berlebih, dan lain-lain.
- b) Perasaan tidak berdaya, kehilangan kendali, tidak sabar, kekhawatiran terhadap hal-hal yang sepele, perubahan suasana hati, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, keinginan untuk bunuh diri, pemikiran yang tidak teratur, dan kesulitan mengambil keputusan merupakan contoh gejala emosional.
- c) Di antara tanda-tanda perilaku termasuk menarik rambut atau berputar, penggunaan narkoba, asupan alkohol yang berlebihan, mondar-mandir, kehilangan minat pada penampilan, dan perubahan interaksi sosial.

Sementara itu, Rice dalam Sarafia mencantumkan lima tanda stres, yang meliputi:⁴³

⁴² Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres* (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), 12.

⁴³ T. Sarafia and N Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2009), 8.

a) Gejala Fisik

Gejala ini bermanifestasi sebagai gejala seperti sakit kepala, ketidaknyamanan pada punggung, insomnia, sakit perut, kehilangan nafsu makan, dan kurangnya semangat untuk melakukan tugas sehari-hari.

b) Gejala Emosi

Gejala ini bermanifestasi sebagai keluhan seperti khawatir, gelisah, melankolis, gentar, dan ketakutan yang berlebihan.

c) Gejala kognitif

Gejala ini dapat bermanifestasi sebagai keluhan seperti sulit fokus, sulit membuat penilaian, mudah lupa, dan sering memiliki pikiran yang mengganggu atau sombong.

d) Gejala interpersonal

Gejala ini mencakup kurangnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar, rasa ketidakmampuan yang kuat, mudah kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, dan kecenderungan untuk menempatkan tanggung jawab di tempat lain.

e) Gejala organisasional

Sering tidak masuk kelas, menjadi kurang produktif, mengalami konflik dengan teman, dan memiliki motivasi yang kurang untuk maju atau sukses adalah beberapa dari tanda-tanda ini.

5. Jenis-Jenis Stres

Menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti, stres dapat dikategorikan ke dalam beberapa kategori berikut menurut penyebabnya:⁴⁴

a) Stres fisik yang disebabkan oleh panas atau dingin yang ekstrim, suara yang sangat keras, cahaya yang terlalu terang, atau tersengat listrik.

b) Stres kimiawi yang disebabkan oleh asam kuat, gas, obat-obatan, bahan beracun, atau kengerian. Stres mikrobiologis yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau parasit patogen.

⁴⁴ Musradinur Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 183–200.

- c) Stres fisiologis adalah hasil dari gangguan organ, jaringan, atau sistemik yang mencegah fungsi tubuh yang semestinya. Masalah pertumbuhan dan perkembangan sejak masa kanak-kanak hingga lanjut usia dapat menyebabkan stres dalam proses pertumbuhan dan perkembangan.

6. Tahapan Stres

Karena tahap awal stres tidak terlalu terasa, orang jarang menyadari gejala-gejalanya sampai mereka berkembang ke titik di mana gejala-gejala tersebut mengganggu fungsi sehari-hari mereka. Robert J. Van Amberg membagi tahapan stres menjadi beberapa bagian, yaitu sebagai berikut:⁴⁵

1) Stres Tahap I

Ini adalah periode stres sedang yang sering disertai dengan emosi berikut ini:

- a) Ada etos kerja yang kuat dan berlebihan (*over acting*).
- b) Penglihatan yang "tajam" tidak seperti biasanya.
- c) Merasa seolah-olah individu dapat melakukan lebih banyak pekerjaan daripada biasanya, tetapi individu juga terlalu cemas dan tidak menyadari bahwa persediaan energi diri habis.
- d) Menjadi lebih bersemangat dan puas dengan tugas yang dilakukan, namun tidak dapat mengenali kapan energi seseorang mulai menipis.

2) Stres Tahap II

Pada titik ini, efek stres yang awalnya "menyenangkan"-dibahas pada tahap I di atas-mulai memudar, dan orang-orang mulai mengeluh tentang tingkat energi mereka yang tidak mencukupi sepanjang hari karena kurangnya waktu istirahat. Di antaranya, istirahat yang dikombinasikan dengan tidur yang cukup sangat membantu untuk mengisi ulang dan memperbaiki cadangan energi yang terkuras. Analogi untuk hal ini adalah agar ponsel dapat berfungsi dengan baik kembali, ponsel harus diisi ulang, atau di-charge. Ketika seseorang berada dalam stres tahap II, mereka sering mengeluhkan hal-hal berikut ini:

⁴⁵ Dadang, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, 27–33.

- a) Bangun di pagi hari dengan perasaan mengantuk ketika individu seharusnya merasa segar.
- b) Merasa mudah lelah setelah makan siang.
- c) Merasa cepat lelah di sore hari.
- d) Sering melaporkan rasa tidak nyaman di perut atau usus (sakit usus).
- e) Mengalami peningkatan denyut jantung (palpitasi).
- f) Otot punggung dan tengkuk terasa kaku.
- g) Tidak dapat bersantai.

3) Stres Tahap III

Seseorang akan menunjukkan keluhan yang semakin jelas dan mengganggu jika ia tetap memaksakan diri untuk melakukan tugasnya meskipun ada keluhan seperti yang dirinci dalam stres tahap II:

- a) Semakin jelas terlihat adanya masalah pada lambung dan usus, seperti keluhan maag (gastritis) dan buang air besar yang tidak teratur (diare).
- b) Ketegangan pada otot semakin kuat.
- c) Ketegangan pada emosi dan rasa tidak nyaman semakin meningkat.
- d) Gangguan pola tidur, yang meliputi hal-hal seperti sulit tidur, terbangun di tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, atau bangun terlalu dini atau terlalu pagi dan tidak dapat kembali tidur.
- e) Koordinasi tubuh tidak berfungsi (terasa pusing dan seolah-olah ingin pingsan).

Pada titik ini, disarankan agar pasien mencari terapi dari dokter, meminimalkan stres, dan memberikan waktu bagi tubuh untuk pulih dari kekurangan energi.

4) Stres Tahap IV

Bukan hal yang aneh jika seorang pasien diperiksa oleh dokter sehubungan dengan masalah stres tahap III yang disebutkan di atas, dan dokter menyatakan bahwa pasien tersebut baik-baik saja karena tidak ada kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Gejala stres tahap IV akan muncul jika hal ini terjadi dan individu yang bersangkutan terus

memaksakan diri untuk bekerja tanpa menyadari kapan harus beristirahat:

- a) Sulit untuk bertahan sepanjang hari.
- b) Tugas-tugas pekerjaan yang pada awalnya sederhana dan menyenangkan menjadi membosankan dan menantang.
- c) Hal yang pada awalnya sensitif terhadap situasi menjadi tidak mampu bereaksi dengan tepat.
- d) Tidak dapat melakukan tugas sehari-hari secara teratur
- e) Kebiasaan tidur yang terganggu ditambah dengan mimpi buruk yang menegangkan.
- f) Sering menolak ajakan karena saya tidak bersemangat atau antusias.
- g) Berkurangnya kemampuan untuk fokus dan mengingat.
- h) Muncul rasa gelisah dan teror yang tidak dapat dijelaskan.

5) Stres Tahap V

Jika keadaan terus berlanjut, individu akan memasuki stres tahap V, yang ditandai dengan gejala-gejala berikut:

- a) Meningkatnya kelelahan pada tingkat tubuh dan mental (kelelahan fisik dan psikologis)
- b) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas dasar dan ringan sehari-hari.
- c) Penyakit pencernaan yang semakin memburuk
- d) Kecemasan, kebingungan, dan serangan panik meningkat.

6) Stres Tahap VI

Tahap ini adalah puncak dari proses, di mana orang tersebut merasa takut mati dan mengalami episode panik. Ketika seseorang mengalami stres tahap VI, mereka sering kali dirawat di Ruang Gawat Darurat, bahkan terkadang di Unit Perawatan Intensif (ICCU). Namun pada akhirnya, mereka akan keluar dari rumah sakit karena tidak ada kelainan organ yang ditemukan secara fisik. Stres tahap VI dijelaskan sebagai berikut:

- a) Denyut nadi yang sangat keras

- b) Kesulitan bernapas, termasuk sesak dan terengah-engah.
- c) Gemetar, menggigil, dan keringat berlebih di seluruh tubuh.
- d) Tidak memiliki energi yang cukup untuk benda-benda ringan.
- e) Pingsan atau kolaps (*collapse*)

Menelaah keluhan atau gejala-gejala yang disebutkan di atas, jelaslah bahwa keluhan fisik yang diakibatkan oleh gangguan organ fisik (fungsional) - yang disebabkan oleh tekanan psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya - lebih mendominasi.

C. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Stres

Stres adalah keadaan di mana seseorang merasa terancam. Ancaman ini dapat berasal dari kebutuhan pribadi yang tidak terpenuhi, kewajiban pekerjaan, atau tekanan akademis. Ketidakcocokan seseorang dengan lingkungannya melahirkan stres. Menurut Wangsa, stres adalah suatu keadaan di mana orang merasa seolah-olah ada ketidaksesuaian antara sumber daya yang mereka miliki untuk memuaskan kebutuhan mereka sendiri dan tuntutan fisiologis dan psikologis yang diberikan oleh lingkungan mereka.⁴⁶

Tergantung pada berapa lama stresor berlangsung dan seberapa kuat seseorang mengatasi stres, stres dapat berupa stres jangka pendek atau jangka panjang, sedang atau berat. Kebanyakan orang dapat mengatasi sedikit stres dan mengatasinya dengan cepat. Di sisi lain, stres, baik yang berlangsung singkat maupun berkelanjutan, akan berdampak negatif pada orang yang mengalaminya. Tubuh tidak dapat memperbaiki kapasitasnya untuk menangani stres, yang mengarah ke masalah; oleh karena itu, penting untuk dapat menyelesaikan masalah sebelum menjadi stres.

Kecerdasan spiritual yang baik merupakan komponen kunci yang dapat memandu dan membantu seseorang dalam mengelola kondisi lingkungan yang sulit. Menempatkan perilaku dan kehidupan seseorang dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, atau menentukan bahwa beberapa tindakan atau cara hidup lebih bermakna daripada yang lain, itulah yang didefinisikan oleh Zohar

⁴⁶ Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi*, 11.

dan Marshall sebagai kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan makna dan nilai.⁴⁷ Terdapat keterkaitan antara aspek kecerdasan spiritual dengan stres yaitu kemampuan menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.

Seseorang yang memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, mampu menghadapi penderitaan dan rasa sakit, dapat memetik pelajaran berharga dari kegagalan, mampu mewujudkan kehidupan yang sesuai dengan visi dan misi, mampu melihat hubungan antara berbagai hal, mandiri, dan pada akhirnya membantu orang lain untuk memahami makna hidup dikatakan memiliki kecerdasan spiritual yang berkembang dengan baik.

Orang yang cerdas secara spiritual dapat mengurangi jumlah ketegangan yang muncul dalam diri mereka daripada menyerah dan kehilangan harapan saat menghadapi tantangan di tempat kerja atau dalam studi mereka. Karena Tuhan dapat menggunakan setiap kemunduran sebagai kesempatan untuk mengajar dan membentengi mental untuk memperkuat dirinya dalam menghadapi tantangan hidup. Kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan secara signifikan dipengaruhi oleh kecerdasan spiritualnya.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan hubungan antara stres dan kecerdasan spiritual. Penelitian pertama dilakukan pada tahun 2020 oleh Muhammad Asrun, Aspin, dan Dodi Priyatmo Silondae yang meneliti hubungan antara stres dan kecerdasan spiritual pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi di Universitas Halu Oleo pada tahun ajaran 2018-2019. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kecerdasan spiritual pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi, yang ditunjukkan dengan nilai r sebesar $0,514 > 0,05$.

Penelitian kedua mengenai spiritualitas dan stres mahasiswa dilakukan oleh Gani Apriningtyas Budiyati dan Nurul Sufi pada tahun 2022. Mengerjakan Tesis menemukan bahwa di antara mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan tesisnya, terdapat korelasi yang signifikan antara faktor

⁴⁷ Zohar and Marshall, *SQ-Kecerdasan Spiritual*, 4.

spiritualitas dan stres. Yunita Eka Ratnasari, Erti Ikhtiarii Dewi, dan Enggal Hadi Kurniyawan (2021) melakukan penelitian lebih lanjut di Rumah Sakit Paru Jember mengenai hubungan kecerdasan spiritual dengan stres pada pasien tuberkulosis paru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecerdasan spiritual pasien tuberkulosis paru memiliki hubungan.

Berdasarkan uraian diatas, maka kemungkinan besar terdapat hubungan anatar kecardasan spiritual dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka stres semakin rendah.

D. Hipotesis

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Semakin tinggi nilai kecerdasan spiritualnya, maka menunjukkan semakin rendah tingkat stresnya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah nilai kecerdasan spiritualnya, maka semakin tinggi pula tingkat stresnya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yakni suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka untuk menganalisis dan mengevaluasi hipotesis. Fenomena yang bervariasi disebut variabel penelitian. Oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa setiap kejadian alami dapat diklasifikasikan sebagai variabel. Kualitas variabel, atau sejauh mana fenomena berfluktuasi, juga memengaruhi variabel. Item atau kegiatan dengan varian tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dianalisis dan akhirnya dibuat kesimpulan.⁴⁸ Sebagai hasilnya, peneliti memilih variabel X dan Y sebagai dua variabel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, variabel X dan Y adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X): Kecerdasan Spiritual
2. Variabel Terikat (Y): Stres

B. Definisi Operasional

Sebuah variabel didefinisikan secara operasional ketika variabel tersebut diturunkan dari fitur-fitur variabel yang diamati. Ketika variabel yang didefinisikan terlihat jelas, definisi operasional dapat diterima secara objektif dan hanya memiliki satu arti.⁴⁹

1. Stres

Reaksi umum tubuh terhadap segala tuntutan yang dibuat adalah stres. Misalnya, cara tubuh bereaksi terhadap seseorang yang bekerja terlalu banyak. Dapat disimpulkan bahwa seseorang tidak mengalami stres jika ia mampu mengelolanya dan tidak ada gangguan pada operasi normal organ tubuhnya. Gangguan stres dialami oleh individu jika terdapat gangguan organ tubuh yang membuat orang tersebut tidak dapat melakukan tugas pekerjaannya sebagaimana mestinya. *Depression Anxiety Stress Scale*

58. ⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018),

⁴⁹ Muhammad Idrus, *Penelitian Ilmu Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2009), 77.

(DASS) memiliki 14 item stres yang digunakan untuk mengukur variabel stres.⁵⁰

2. Kecerdasan Spiritual

Landasan yang diperlukan agar IQ dan EQ dapat bekerja dengan baik adalah kecerdasan spiritual. Kecerdasan ini merupakan puncak kecerdasan manusia, kecerdasan yang mengangkat peran jiwa dalam menciptakan manusia seutuhnya, yang memungkinkan manusia untuk menghadapi dan menyelesaikan tantangan hidup serta mengevaluasi tindakan atau pilihan gaya hidup orang lain dengan lebih bermakna.

Gagasan yang menjadi dasar dari penelitian ini adalah teori Zohar dan Marshal, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:⁵¹

a. Kemampuan bersikap fleksibel

Secara khusus, beradaptasi secara impulsif dan agresif untuk mendapatkan hasil yang menguntungkan dan memiliki perspektif yang praktis (berdasarkan utilitas) dan efektif terhadap realitas.

b. Kesadaran diri yang tinggi

Ini adalah kesadaran yang mendalam yang memungkinkannya untuk mengenali keadaan yang berbeda saat muncul dan bereaksi dengan tepat terhadapnya.

c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Yaitu, belajar dari setiap kemunduran dan mempertahankan kekuatan dalam menghadapi bencana.

d. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit

Secara khusus, keadaan di mana orang berusaha mengendalikan kemarahan mereka karena mereka tidak ingin menyimpan permusuhan terhadap orang lain.

e. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu

⁵⁰ Peter F Lovibond and Sydney H Lovibond, "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories," *Behaviour research and therapy* 33, no. 3 (1995): 335–343.

⁵¹ Zohar and Marshall, *SQ-Kecerdasan Spiritual*, 122.

Secara khusus, untuk memastikan bahwa tidak ada hal yang tidak diharapkan terjadi, selalu pertimbangkan sebelum bertindak.

f. Berpandangan holistik

Hal ini memerlukan kemampuan untuk mengenali hubungan antara objek dan diri sendiri serta orang lain. Mampu memahami kehidupan dalam konteks yang lebih besar dapat membantu Anda mengatasi kesulitan dan kesehatan yang buruk, melihat kehidupan sebagai sebuah visi, dan memahami tujuannya.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau kumpulan-kumpulan individu yang sejenis pada daerah tertentu atau kelompok dari subjek yang mempunyai ciri-ciri serta karakteristik yang berbeda dengan kelompok lain, yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi juga merupakan bagian dari komunikasi. Adapun beberapa populasi akan membentuk komunitas.⁵² Dalam penelitian ini yang menjadi populasi yaitu seluruh Mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan 2021 yang keseluruhan berjumlah 926 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

a. Besar Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin,⁵³ sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{926}{1 + 926(0,1)^2}$$

⁵² Muri Yusuf, *Metode Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2018), 94.

⁵³ Ibid., 112.

$$n = \frac{926}{10,26}$$

$$n = 90 \text{ sampel}$$

Keterangan:

n : Besar sampel yang dibutuhkan

N : Jumlah populasi

e : Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara adalah *purposive propotional random sampling*. Purposive sampling menurut sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁵⁴

Teknik pengambilan sampel ditentukan menggunakan metode konsekutif yaitu Mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Humaniora yang memenuhi kriteria sampel, diambil sebagai sampel sampai memperoleh jumlah yang diperlukan.

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subyek mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah

- a) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- b) Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan humaniora
- c) Sebagai mahasiswa angkatan 2020 dan 2021
- d) Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja

2) Kriteria eksklusi

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 68.

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subyek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat dalam sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak sambil bekerja.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan fakta dari variabel yang akan diteliti. Tujuannya untuk mengetahui fakta yang akan terjadi pada populasi, dengan menggunakan metode yang akurat dan efisien. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dilapangan dalam penelitian ini berupa angket dengan menggunakan skala. Menurut Azwar,⁵⁵ skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan (5) alternatif jawaban yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkapkan tingkat stres dan tingkat kecerdasan spiritual terhadap mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Tabel 3. 1. Skala Likert

Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
R (Ragu-Ragu)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

1. Skala Stres

Dalam penelitian ini untuk mengukur skala stres menggunakan alat ukur Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42 yang diadopsi Aisyah Nur Syahbani⁵⁶ dan dikembangkan Lovibond S.H & Lovibond, P.F (1995). Alat

⁵⁵ Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 232.

⁵⁶ Aisyah Nur Syahbani, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Kesehatan Selama Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19" (UNIVERSITAS dr. SOEBANDI, 2021), 48.

ukur DASS 42 adalah kuesioner yang terdiri 42 item pertanyaan yang terdiri dari tiga skala dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional yaitu depresi, anxiety, dan stres. Setiap skala terdapat 14 pertanyaan. Dalam penelitian ini, penulis hendak meneliti mengenai stres yang dialami mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Oleh karena itu, peneliti hanya menggunakan item-item variabel stres dari skala DASS 42.

Tabel 3. 2. *Blueprint* Skala Stress

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable
Stres	Gejala Fisik	3,5,8,11	
	Gejala Psikologis	9,10,14	7,12
	Emosi dan perilaku	1,4,6,13	2

2. Skala Kecerdasan Spiritual

Dalam penelitian ini skala kecerdasan spiritual yang digunakan adalah mengadopsi skala yang disusun oleh (Khurilana Shofa),⁵⁷ menggunakan skala kecerdasan spiritual yang disusun berdasarkan konsep dan dimensi kecerdasan spiritual yang dikemukakan oleh Danah Zohar dan Ian marshall,⁵⁸ yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya yaitu:

Tabel 3. 3. *Blueprint* Kecerdasan Spiritual

Variabel	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kecerdasan Spiritual	Kemampuan Bersikap Fleksibel	Kemampuan bersikap adaptif secara spontan dan aktif		1
	Tingkat Kesadaran diri yang tinggi	Kesadaran adanya tuhan, mengaitkan segala macam kejadian dengan	2, 3, 4	5

⁵⁷ Khurilana Shofa, “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Modern Selamat Kendal” (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019), 53–54.

⁵⁸ Zohar and Marshall, *SQ-Kecerdasan Spiritual*, 14.

Variabel	Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
		agama yang diyakini		
	Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan	Cobaan sebagai ujian, mampu menghadapi penderitaan, menjadikan penderitaan sebagai motivasi	7, 8	6, 9, 10, 11
	Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit	Ketabahan, menyadari keterbatasan diri, menyakini hanya tuhan yang mampu memberikan kesembuhan	14,15	12,13,16
	Kualitas hidup yang di ilhami oleh visi dan nilai-nilai	Mencapai tujuan hidup yang pasti, hari ini lebih baik dari yang kemari	17,18,20	19,21
	Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu	Menggunjing, meninggalkan ibadah, merugikan orang lain, maka merugikan diri sendiri	23,25	22,24
	Berfikir secara holistik	Keterkaitan antara makhluk atau kejadian	27	26,28

Variabel	Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
	Kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana untuk mencari jawaban yang mendasar	Mencari jawaban atas sesuatu, mandiri dan tidak tergantung pada orang lain	29,30	31

E. Uji Instrumen

Uji validitas suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keashihan sesuatu instrumen.⁵⁹ Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas ini dilaksanakan terhadap individu yang bukan menjadi responden penelitian utama dengan menggunakan rumus korelasi Product moment dari pearson, yaitu:

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi *pearson product moment*

X = Kecerdasan Spiritual

Y = Stres

N = Ukuran sampel atau banyak data di dalam sampel

1. Uji Validitas

Uji validitas kuesioner merupakan proses untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen survei, seperti kuesioner, dapat diandalkan untuk mengukur variabel atau konstruk yang dimaksudkan. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa kuesioner tersebut secara akurat dan tepat mengukur apa yang ingin diukur, serta memastikan bahwa data yang diperoleh dari responden adalah valid. Pada penelitian ini, kuesioner yang telah dibuat

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

diberikan sekaligus diujikan kepada 90 responden utama dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan hasil uji validitas, dari kuesioner yang telah diberikan.

Untuk melakukan uji signifikansi, kita harus membandingkan nilai r tabel dengan nilai r yang diestimasi. Uji signifikansi koefisien korelasi sering dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 untuk memastikan apakah sebuah item layak digunakan atau tidak. Hal ini menyiratkan bahwa sebuah item dianggap sah jika memiliki hubungan yang signifikan dengan skor keseluruhan. Item, pertanyaan, atau variabel dianggap sah jika r hitung melebihi r tabel dan nilainya positif. Sebaliknya, item, pertanyaan, atau variabel dianggap tidak valid jika r hitung lebih kecil dari r tabel. Berdasarkan hasil dari uji validitas instrumen peneliti terdapat 31 item, semua item dinyatakan valid untuk diolah dengan nilai uji Cronbach Alpha 0,508-0,819. *Perceived Stres Scale* telah dinyatakan valid dan reliabel, telah diuji dan memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,259-0,693.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai konsistensi suatu instrumen dalam mengukur gejala yang sama dari waktu ke waktu dengan cara membandingkannya dengan instrument lain. Sugiyono mendefinisikan reliabilitas sebagai kemampuan suatu instrumen untuk memberikan hasil yang sama secara konsisten ketika digunakan kembali untuk mengukur hal yang sama. Menurut definisi ini, ketepatan, ketelitian, dan konsistensi merupakan karakteristik yang terkait dengan reliabilitas. Jika pengukuran yang dilakukan pada kelompok individu yang sama berulang kali memberikan hasil yang pada dasarnya sama, selama karakteristik subjek yang diuji tidak berubah, maka alat tersebut dikatakan dapat diandalkan. Dalam hal ini, relatif sama berarti masih ada ruang untuk variasi kecil dalam hasil beberapa pengukuran. Pengujian reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *alpha chronbach*.⁶⁰

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019).

$$\alpha = \frac{kr}{1 + (k - 1)r}$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas

r = Rata-rata korelasi antara faktor pembentuk sub variabel

k = Jumlah faktor yang membentuk sub variabel

Tabel 3. 4. Uji Reliabilitas Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,807	14

Tabel 3. 5. Uji Reliabilitas Kecerdasan Spiritual

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,968	31

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada 90 responden, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* yang dihasilkan pada penelitian ini adalah sebesar 0,807 untuk variabel Stres dan 0,968 untuk variabel Kecerdasan Spiritual. Keseluruhan variabel dalam penelitian ini memiliki nilai *Cronbach alpha* > 0,7, sehingga dapat dikatakan bahwa item pertanyaan reliabel. Dari hasil pengujian reliabilitas menunjukkan kuesioner yang digunakan bersifat konsisten, yang berarti apabila dilakukannya pengukuran kembali terhadap subjek yang sama memberikan hasil yang tidak berbeda.

Peneliti tetap melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen meskipun dalam penelitian terdahulu sudah teruji validitas dan reliabilitasnya, berikut adalah hasil pengujian yang ada pada penelitian terdahulu:

1. Skala Stres

Berdasarkan hasil dari uji validitas instrumen peneliti sebelumnya terdapat 14 item yang valid dengan memperoleh koefisien validitas terendah sebesar sebesar 0,361. Dan koefisien reabilitas berdasarkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,738.

2. Skala Kecerdasan Spiritual

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang diperoleh peneliti sebelumnya koefisien reabilitas berdasarkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,762 atau lebih besar dari 0,349 sehingga dinyatakan reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Metode analisis data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*. Alasan menggunakan metode ini karena Teknik tersebut digunakan untuk menguji hubungan antara 2 variabel yang masing-masing variabel menggunakan skor. Karena korelasi menggunakan data yang berupa skor maka penelitian ini dibantu dengan menggunakan program komputer SPSS versi 26 *for windows*. Teknik korelasi *product moment* adalah teknik korelasi tunggal yang digunakan untuk mencari koefisien korelasi antara data interval dan data interval lainnya.⁶¹

⁶¹ Bungin Burhan, “Analisa Data Penelitian Kualitatif,” Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada (2003): 126.

BAB IV

ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Walisongo Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang melibatkan responden dari 90 mahasiswa yang terdiri dua angkatan yakni dari angkatan 2020 dan angkatan 2021. Berdasarkan analisis deskripsi data dengan menggunakan perhitungan menggunakan program SPSS 26 for Windows, diperoleh hasil uji statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 4. 1. Hasil Uji Deskripsi Statistik Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Spiritual (X)	90	44,00	155,00	135,1333	17,25044
Tingkat Stres (Y)	90	14,00	50,00	32,5889	7,04543
Valid N (listwise)	90				

Dari hasil 4. 1 di atas, dapat diketahui bahwa Tingkat stres memiliki nilai minimum sebesar 14 dan maksimum sebesar 50, dengan rata-rata yang diperoleh sebesar 32,5889, serta standar deviasi atau simpangan baku sebesar 7,04543. Kemudian pada variabel kecerdasan spiritual mempunyai nilai minimum 46 dan maksimum 155, dengan rata-rata yang diperoleh sebesar 135,1333 dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 17,25044. Setelah melakukan analisis deskriptif, tahap selanjutnya yaitu dengan melakukan kategorisasi terkait Tingkatan Stres dengan Kecerdasan Spiritual. Adapun kaidah untuk merumuskan penentuan tingkat kategorisasi untuk dua variabel ini yaitu:

Tabel 4. 2. Rumus Kategori Variabel

No	Kategori	Rumus
1	Rendah	$X < M - 1SD$
2	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

M = Rata – rata

SD = Standar Deviasi

Kategori variabel Tingkat Stres sebagai berikut:

a) Kategori Rendah

Rumus dalam kategori ini dapat dilihat dalam table 4. 2. di atas, yakni $X < M - 1SD$. Dalam hal ini $M = 32,5889$ dibulatkan menjadi 32,6, $SD = 7,04543$ dibulatkan menjadi 7. Lalu $M - 1SD = 32,6 - 7 = 25,6$. Jadi rumus kategori rendah pada variabel Tingkat Stres yaitu **$X < 25,6$** .

b) Kategori Sedang

Rumus dalam kategori ini dapat dilihat dalam table 4. 2. di atas, yakni $M - 1SD \leq X < M + 1SD$. Dalam hal ini $M = 32,6$, $SD = 7$. Diketahui $M - 1SD = 25,6$, selanjutnya $M + 1SD = 32,6 + 7 = 39,6$. Jadi rumus kategori sedang pada variabel Tingkat Stres yaitu **$25,6 \leq X < 39,6$** .

c) Kategori Tinggi

Rumus dalam kategori ini dapat dilihat dalam table 4. 2. di atas, yakni $M + 1SD \leq X$. Dalam hal ini $M = 32,6$, $SD = 7$. Diketahui $M + 1SD = 39,6$. Jadi rumus kategori tinggi pada variabel Tingkat Stres yaitu **$39,6 \leq X$** .

Tabel 4. 3. Kategori Frekuensi Tingkat Stres

Kategori			
Rentang		Frequency	Percent
$X < 25,6$	Rendah	15	16,67%
$25,5 \leq X < 39,6$	Sedang	61	67,78%
$39,6 \leq X$	Tinggi	14	15,55%
Total		90	100,0%

Dari tabel 4,3 di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 mahasiswa yang menunjukkan tingkat stress yang rendah dengan presentase 16,67%, kemudian 61 mahasiswa dalam kategori sedang dengan presentase 67,78 % dan selanjutnya mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi sebanyak 14 orang dengan presentase 15,55%. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa responden

paling banyak berada dalam Tingkat Stres pada kategori sedang yakni sebanyak 61 mahasiswa.

Kategori variabel Kecerdasan Spiritual

a) Kategori Rendah

Rumus dalam kategori ini dapat dilihat dalam table 4. 2. di atas, yakni $X < M - 1SD$. Dalam hal ini $M = 135,1333$ dibulatkan menjadi 135, dan $SD = 17,25044$ dibulatkan menjadi 17. Lalu $M - 1SD = 135 - 17 = 118$. Jadi rumus kategori rendah pada variabel resiliensi akademik yaitu **$X < 118$** .

b) Kategori Sedang

Rumus dalam kategori ini dapat dilihat dalam table 4. 2. di atas, yakni $M - 1SD \leq X < M + 1SD$. Dalam hal ini $M = 135$, $SD = 17$. Diketahui $M - 1SD = 118$ selanjutnya $M + 1SD = 135 + 17 = 152$. Jadi rumus kategori sedang pada variabel resiliensi akademik yaitu **$118 \leq X < 152$** .

c) Kategori Tinggi

Rumus dalam kategori ini dapat dilihat dalam table 4. 2 di atas, yakni $M + 1SD \leq X$. Dalam hal ini $M = 135,1$, $SD = 17,3$. Diketahui $M + 1SD = 152$. Jadi rumus kategori tinggi pada variabel resiliensi akademik yaitu **$152 \leq X$** .

Tabel 4. 4. Kategori Kecerdasan Spiritual

Kategori			
Kategori		Frequency	Percent
$X < 117,8$	Rendah	10	11,11%
$117,8 \leq X < 152,4$	Sedang	65	72,22%
$152,4 \leq X$	Tinggi	15	16,67%
Total		90	100,0%

Dari tabel 4. 4 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 10 mahasiswa dengan tingkat kecerdasan spiritual yang rendah dengan presentase 11,11%, kemudian 65 mahasiswa dalam kategori sedang dengan presentase 72,22% dan selanjutnya mahasiswa dengan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi sebanyak 15 orang dengan presentase 16,67%. Dengan ini dapat disimpulkan

bahwa responden paling banyak berada dalam Kecerdasan Spiritual pada kategori sedang yakni sebanyak 65 mahasiswa.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Distribusi karakteristik frekuensi berdasarkan angkatan mahasiswa UIN Walisongo, terinci sebaran responden pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 5. Pengujian Karakteristik Angkatan

No.	Angkatan	Frekuensi	Presentase
1.	2020	46	51,11%
2.	2021	44	48,89%
Total		90	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 90 responden pada penelitian ini terdiri mahasiswa dari dua angkatan mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora yakni angkatan 2020 dan 2021. Responden terbanyak berasal dari angkatan 2020 sebanyak 46 responden (51,11%) dan mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 44 responden (48,89%).

2. Karakteristik Responden Lama Bekerja

Distribusi data frekuensi berdasarkan tempat tinggal mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dapat dilihat sebaran responden terinci pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 6. Pengujian Karakteristik Berdasarkan Lama Bekerja

No.	Lama Bekerja	Frekuensi	Presentase
1.	< 2 Bulan	54	60%
2.	2 – 3 Bulan	17	18,89%
3.	4 – 6 Bulan	15	16,67%
4.	> 6 Bulan	4	4,44%
Total		90	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa ada terdapat 90 responden, mayoritas responden bekerja kurang dari dua bulan dan berjumlah 54 responden (60%). Mahasiswa yang bekerja selama 2 hingga 3 bulan berjumlah 17 responden (18,89%). Kemudian mahasiswa yang bekerja selama empat hingga enam

bulan berjumlah 15 responden (16,67%). Dan hanya terdapat 4 responden (4,44%) yang bekerja lebih dari enam bulan. Dapat diketahui bahwa mahasiswa UIN Walisongo fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2020 dan 2021 dalam penelitian ini mayoritas adalah mahasiswa yang bekerja kurang dari 2 bulan dengan 54 responden.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Tujuan karakteristik ini adalah untuk mengamati jenis pekerjaan yang dijalani mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo selama berkuliah sesuai dengan proporsi yang telah ditetapkan sebelumnya menggunakan teknik *Purposive Propotional Random Sampling*. Berikut adalah hasil data dari karakteristik tersebut:

Tabel 4. 7. Pengujian Karakteristik Fakultas

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Jaga Stand	28	31,11%
2	<i>Kitchen</i>	5	5,56%
3	Kurir	10	11,11%
4	<i>Driver</i>	12	13,33%
5	Customer Service	3	3,33%
6	Sales	18	20 %
7	Admin Sosial Media	8	8,89%
8	Dll	6	6,67%
Total		90	100%

Dari tabel di atas, terdapat 90 mahasiswa yang menjadi responden, dan dari sampel tersebut dapat diamati jumlah mahasiswa dari setiap jenis pekerjaan. Dapat diketahui dari data tersebut bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini bekerja sebagai penjaga *stand* dengan 28 mahasiswa (31,11%) baik itu *stand* minuman atau *stand* lain. Terdapat 5 mahasiswa (5,56%) yang bekerja bagian *kitchen* atau dapur. Terdapat 10 mahasiswa (11,11%) yang bekerja sebagai kurir, baik itu kurir makanan ataupun kurir lainnya. 12 mahasiswa (13,33%) dalam penelitian ini bekerja sebagai *driver*.

Hanya 3 mahasiswa (3,33%) dalam penelitian ini yang bekerja sebagai *customer service*. Mahasiswa yang bekerja sebagai *sales* dalam penelitian ini sebanyak 18 responden (20%). 8 Mahasiswa (8,89%) dalam penelitian ini bekerja sebagai admin sosial media. Sedangkan 6 sisanya bekerja pada bidang lain baik itu sebagai *freelancer* atau pekerjaan lain (6,67%). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa mayoritas pekerjaan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah sebagai penjaga *stand* dengan 28 responden (31,11%), dan paling sedikit pada bidang *customer service* yakni sebanyak 3 mahasiswa (3,33%).

B. Analisis Data Penelitian

Analisis data ini melibatkan penerapan analisis korelasional dengan tujuan untuk memahami hubungan antara dua variabel, apakah bersifat positif atau negatif.

Sebelum mengarah pada pengujian utama, data yang akan digunakan untuk uji hubungan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Di mana dalam pengujian normalitas ini akan menentukan parametrik ataupun non-parametrik. Pengujian prasyarat adalah suatu proses uji yang dilakukan sebelum melakukan analisis korelasional pada data hasil penelitian. Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan uji prasyarat berupa uji normalitas.

Data setiap variabel yang akan dimanfaatkan dalam penelitian sudah diuji dan memperlihatkan distribusi normal. Peneliti melakukan pengujian ini dengan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dan tingkat signifikansi sebesar 0.05. Pengambilan kesimpulan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana jika nilai $\text{sig} \geq 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data adalah normal. Sebaliknya, jika nilai $\text{sig} \leq 0.05$, maka distribusi data dianggap tidak normal. Hasil uji normalitas terinci dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Kecerdasan Spiritual	,125	90	,001	,859	90	,000

Tingkat Stres	,079	90	,200*	,985	90	,378
---------------	------	----	-------	------	----	------

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari perhitungan menggunakan program SPSS versi 26 *for Windows*, sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (sig) sebesar $0,200 > 0,05$ untuk variabel stres pada pengujian Kolmogorov-Smirnov serta 0,374 pada pengujian Shapiro-Wilk. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, data dalam penelitian ini untuk variabel stres berdistribusi dengan normal. Namun data dari kecerdasan spiritual memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001 untuk pengujian Kolmogorov-Smirnov, dan 0,000 untuk pengujian Shapiro-Wilk. Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi dengan normal.

Tabel 4. 9. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat Stres * Kecerdasan Spiritual	Between Groups	(Combined)	1364,598	39	34,990	,573	,963
		Linearity	102,058	1	102,058	1,671	,202
		Deviation from Linearity	1262,540	38	33,225	,544	,973
	Within Groups		3053,190	50	61,064		
	Total		4417,789	89			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4.9 di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (P Value Sig.) pada baris *Linearity* sebesar 1,671. Melihat nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kecerdasan spiritual (X) dan tingkat stres (Y) memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan adanya data yang tidak berdistribusi normal pada kecerdasan spiritual, maka penelitian ini menggunakan uji non-parametrik dalam menganalisis hubungan antar variabel. Uji non-parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasional Spearman.

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji validitas ilmiah dari hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Hipotesis pada penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara Tingkat stress dan kecerdasan spiritual pada mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2020 dan 2021 UIN Walisongo Semarang. Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis korelasi Spearman dengan menggunakan program SPSS versi 26 *for Windows*. Hasil dari pengujian hipotesis ini tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 4. 10. Hasil Uji Hipotesis Penelitian
Correlations

			Kecerdasan Spiritual	Tingkat Stres
Spearman's rho	Kecerdasan Spiritual	Correlation Coefficient	1,000	-,126
		Sig. (2-tailed)	.	,239
		N	90	90
	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-,126	1,000
		Sig. (2-tailed)	,239	.
		N	90	90

Berdasarkan pada tabel diatas, dalam pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Rank Spearman* menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,126 yang termasuk dalam kategori korelasi negatif yang sangat lemah dan nilai signifikansi antara stres dengan kecerdasan spiritual sebesar 0,239 yang mana nilai signifikansi tersebut kurang lebih dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,005$) maka dapat dinyatakan tidak signifikan. Dari hasil koefisien korelasi dan nilai signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Angkatan 2020 dan 2021 UIN Walisongo Semarang.

C. Pembahasan

Dari hasil analisis korelasi yang dilakukan menggunakan program SPSS 26 *for Windows*, terbukti bahwa stres yang dimiliki mahasiswa UIN Walisongo Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2020 dan 2021 tidak memiliki hubungan dengan kecerdasan spiritual mereka. Hal ini dibuktikan dengan nilai

signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.239 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05. Nilai signifikansi yang lebih dari taraf signifikan 0,05 tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual tidak dapat menjadi faktor yang memengaruhi stres. Kecerdasan spiritual mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami makna hidup, memiliki kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual, dan mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan diri sendiri dan sesama. Di sisi lain, stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Orang-orang yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi tetap dapat menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupan mereka. Sebaliknya, seseorang yang mungkin tidak terlalu berfokus pada dimensi spiritual dapat mengelola stres dengan baik dengan menggunakan strategi coping yang efektif.⁶² Salah satu alasan mengapa tingkat stres tidak selalu berhubungan dengan kecerdasan spiritual adalah karena setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tantangan hidup. Seseorang dengan kecerdasan spiritual tinggi mungkin memiliki sumber daya internal yang kuat untuk mengatasi stres, seperti ketenangan batin, rasa penerimaan terhadap kenyataan, dan persepsi yang lebih luas mengenai makna hidup. Namun, hal ini tidak berarti bahwa individu yang kurang mengembangkan kecerdasan spiritualnya tidak dapat mengelola stres dengan baik melalui pendekatan yang berfokus pada aspek-aspek lain, seperti dukungan sosial, keterampilan manajemen waktu, atau strategi kognitif.⁶³

Menurut Resiana salah satu faktor adalah tekanan pekerjaan yang tinggi. Lingkungan kerja yang kompetitif, deadline yang ketat, atau tuntutan yang tidak realistis dari atasan dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres pada

⁶² Nurmukaromatis Saleha et al., "Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Spiritual Sebagai Faktor Yang Memengaruhi Stres Perawat Di Masa Pandemi Covid-19," *NURSCOPE J. Penelit. dan Pemikir. Ilm. Keperawatan* 6, no. 2 (2020): 57.

⁶³ Muhamad Adib Ibrahim et al., "Spiritual Coping with Stress among Emergency and Critical Care Nurses: A Cross-Sectional Study," *Community mental health journal* 56 (2020): 287–293.

karyawan.⁶⁴ Berdasarkan hal tersebut, stres yang dialami oleh individu tidak bisa hanya dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual saja, terdapat faktor yang lebih besar yang berpengaruh secara langsung seperti tekanan dalam pekerjaan sebagaimana disebutkan oleh Resiana dalam penelitiannya.

Selain faktor-faktor di tempat kerja, aspek-aspek kehidupan pribadi juga dapat berkontribusi terhadap tingkat stres seseorang. Menurut Fitriana dkk masalah keuangan, konflik interpersonal, perubahan hidup yang signifikan seperti pernikahan atau perceraian, serta gangguan tidur atau pola makan yang tidak sehat, semuanya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.⁶⁵ Faktor-faktor lingkungan, seperti tinggal di daerah dengan tingkat polusi udara atau kebisingan yang tinggi, juga dapat memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Selain itu, faktor genetik dan biologis juga dapat memainkan peran dalam rentan seseorang terhadap stres, meskipun faktor-faktor lingkungan umumnya memiliki pengaruh yang lebih besar.⁶⁶

Hasil penelitian ini memiliki perbedaan hasil dengan Pratiwi dkk yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual tidak memiliki hubungan dengan tingkat stres.⁶⁷ Dalam penelitiannya menyatakan bahwa hubungan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres yang bersifat kompleks dan individual. Keduanya dapat saling memengaruhi, tetapi tidak dapat dianggap sebagai faktor yang sepenuhnya tergantung satu sama lain. Penting bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan antara aspek-aspek kecerdasan spiritual dan kesejahteraan mental, serta mengembangkan strategi yang sesuai untuk mengelola stres dalam konteks kehidupan mereka masing-masing.

⁶⁴ Renny Resiana, "Analisa Peran Manajemen Stres Sebagai Mediasi Pengaruh Stres Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja," *Jurnal Administrasi Bisnis* 16, no. 2 (2020): 185–206.

⁶⁵ Yulia Fitriani, Fathana Gina, and Timorora Sandha Perdhana, "Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan Dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2021): 98.

⁶⁶ Hafizzanovian Hafizzanovian et al., "Peluang Terjadinya Immunization Stress-Related Response (Isrr) Selama Program Vaksinasi Covid-19," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya* 8, no. 3 (2021): 211–222.

⁶⁷ Pratiwi et al., "Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Perawat Pada Masa Covid-19 Di Rsud Kabupaten Tangerang."

Hasil penelitian ini juga bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dkk, yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual individu berhubungan dengan tingkat stres mereka⁶⁸ Penelitiannya yang cenderung mengarah pada pasien paru di rumah sakit, menyatakan bahwa kecerdasan spiritual individu memiliki hubungan yang kuat dengan stres pasien. Dalam penjabarannya yang cukup panjang, Ratnasari menyatakan secara tidak langsung bahwa respon stres melibatkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol, dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan mental dan fisik. Individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi mungkin memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif untuk mengurangi dampak negatif stres, seperti melalui praktik meditasi atau refleksi spiritual.

Respons terhadap stres dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis yang kompleks, seperti strategi koping, persepsi situasi, dan dukungan sosial.⁶⁹ Meskipun kecerdasan spiritual dapat memberikan sumber daya internal bagi beberapa individu, hal ini tidak selalu menghasilkan reaksi yang seragam terhadap stres. Beberapa orang mungkin menemukan ketenangan batin dan makna dalam dimensi spiritual, sementara yang lain mungkin menggunakan strategi koping yang berbeda, seperti pemecahan masalah atau pencarian dukungan sosial.

Perbedaan dalam interpretasi dan pengalaman spiritualitas dapat menyebabkan hasil yang beragam terkait stres.⁷⁰ Ada individu yang mungkin merasa bahwa pengalaman spiritual mereka memberikan makna dan tujuan hidup, sehingga mengurangi stres. Namun, individu lain mungkin memahami dan menilai tentang spiritualitas lebih ke keagamaan, dan hal ini dapat menambah tingkat stres mereka. Dalam konteks psikologi, penting untuk

⁶⁸ Yunita Eka Ratnasari, Erti Ikhtiarini Dewi, and Enggal Hadi Kurniyawan, "Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pasien TB Paru Di Rumah Sakit Paru Jember," *Pustaka Kesehatan* 9, no. 2 (2021): 116–122.

⁶⁹ Uswatun Hasanah and Naeli Sa'adah, "Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah," *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 3, no. 2 (2021): 1–16.

⁷⁰ Almokhtar A Adwas, J M Jbireal, and Azab Elsayed Azab, "Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment," *East African Scholars Journal of Medical Sciences* 2, no. October (2019): 80–91.

mengakui bahwa pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres bersifat individual dan tergantung pada berbagai faktor psikologis yang kompleks.

Penting untuk menyadari bahwa kecerdasan spiritual tidak selalu mengarah pada pemahaman yang seragam atau konsisten tentang nilai-nilai keagamaan.⁷¹ Individu mungkin memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi tetapi mengalami stres karena konflik internal dalam keyakinan atau praktik keagamaan mereka. Misalnya, adanya ketidakcocokan antara nilai-nilai keagamaan dan tuntutan hidup sehari-hari dapat menciptakan ketegangan dan stres psikologis.

Faktor kontekstual dan budaya dapat memainkan peran penting. Dalam beberapa kasus, tekanan sosial atau norma-norma keagamaan yang kaku dapat menciptakan stres tambahan bagi individu, terlepas dari tingkat kecerdasan spiritual mereka.⁷² Dalam masyarakat di mana norma-norma keagamaan ditegakkan dengan ketat, individu mungkin merasa tertekan untuk mematuhi standar moral tertentu, yang dapat menyebabkan konflik internal dan stres. Selain itu, pengalaman traumatis atau kehilangan yang terkait dengan aspek spiritual atau keagamaan dapat memperburuk tingkat stres. Bagi beberapa individu, kecerdasan spiritual mungkin tidak mampu memberikan perlindungan psikologis yang memadai terhadap dampak negatif dari pengalaman traumatis atau kehilangan signifikan.

Seseorang mungkin memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi tetapi tetap mengalami stres karena berbagai faktor eksternal dan internal yang kompleks. Oleh karena itu, dalam membahas hubungan antara kecerdasan spiritual dan stres, perlu mempertimbangkan faktor-faktor psikologis, sosial, dan budaya yang dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap dan akurat mengenai dinamika ini dalam konteks agama.

⁷¹ Marliza Oktapiani, "Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an," *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2020): 95–108.

⁷² Muhammad Alif, "Eksistensi Tuhan Dan Problem Epistemologi Dalam Filsafat Agama," *Aqlania* 12, no. 2 (2021): 209–234.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai hubungan kecerdasan spiritual dengan stres Mahasiswa UIN Walisongo fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang kuliah sambil bekerja, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kecerdasan spiritual pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang kuliah sambil bekerja mayoritas berada pada tingkatan sedang, dengan nilai persentase 72,22%. Dimana hal tersebut dapat diartikan bahwa para mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang cukup baik.
2. Tingkat stres pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang kuliah sambil bekerja berada pada tingkatan stres sedang dengan nilai persentase 67,78%.
3. Kecerdasan spiritual tidak memiliki hubungan dengan stres yang dialami mahasiswa UIN Walisongo fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Hal ini dibuktikan dengan menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,126$ yang termasuk dalam kategori korelasi negatif yang sangat lemah dan nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar $0,239$ yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari $0,05$. Nilai signifikansi yang lebih dari taraf signifikan $0,05$ tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual tidak dapat menjadi faktor yang mempengaruhi stres. Hal itu berarti meski terdapat kenaikan pada kecerdasan spiritual mahasiswa, maka stres yang dialami mahasiswa tidak akan ada perubahan yang signifikan. Begitupun sebaliknya, apabila ada kenaikan tingkat stres pada mahasiswa, tidak menandakan bahwa ada kenaikan ataupun penurunan pada kecerdasan spiritual mahasiswa itu sendiri.

Tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat stres mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang sebagian besar berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran untuk beberapa pihak, yakni sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dorongan untuk melakukan refleksi diri terkait tingkat kecerdasan spiritual mereka sendiri. Peningkatan kesadaran terhadap dimensi spiritual dapat membantu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan.

Meskipun penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres, mahasiswa tetap perlu mengembangkan strategi manajemen stres yang efektif. Pelibatan dalam kegiatan relaksasi, olahraga, atau program kesejahteraan dapat membantu meningkatkan ketahanan terhadap stres.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mungkin memoderasi atau memediasi hubungan antara kecerdasan spiritual dan stres. Integrasi variabel seperti dukungan sosial, jenis kepribadian, atau strategi koping dapat memberikan wawasan lebih mendalam.

Penelitian dapat mencakup desain studi intervensi untuk mengidentifikasi strategi atau program yang dapat meningkatkan kecerdasan spiritual dan mengelola stres mahasiswa. Pendekatan ini dapat memberikan wawasan praktis dan berdampak positif dalam konteks kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Mujib, and Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Persada Grafindo Persada, 2002.
- Adwas, Almokhtar A, J M Jbireal, and Azab Elsayed Azab. "Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment." *East African Scholars Journal of Medical Sciences* 2, no. October (2019): 80–91. https://www.researchgate.net/publication/336738068_Anxiety_Insights_into_Signs_Symptoms_Etiology_Pathophysiology_and_Treatment.
- Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ (Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual) Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga, 2001.
- Alif, Muhammad. "Eksistensi Tuhan Dan Problem Epistemologi Dalam Filsafat Agama." *Aqlania* 12, no. 2 (2021): 209–234.
- Aribowo, Suprajitno, and Irianti Erningpraja. *Menyentuh Hati Menyapa Tuhan: Renungan Dan Kebiasaan Menuju Kecerdasan Spiritual*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010.
- Atmosoeprapto, Kisdarto. *Temukan Kembali Jati Diri Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008.
- Azwar. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Bland, Robert, Gabrielle Drake, and John Drayton. *Social Work Practice in Mental Health: An Introduction*. London: Routledge, 2021.
- Burhan, Bungin. "Analisa Data Penelitian Kualitatif." *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada* (2003).
- Busari, Afusat Olanike. "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques." *Mediterranean Journal os Social Sciences* 5 (2014).
- Chaplin, James P. "Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)." *Jakarta: PT. Raja Grafindo* (2006).
- Dadang, Hawari. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011.
- Fitriani, Yulia, Fathana Gina, and Timorora Sandha Perdhana. "Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan Dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2021): 98.
- Furqani, Nusaibah Nur. "Peranan Religiusitas Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis." *Psychological Journal: Science and Practice* 1, no. 1 (2021): 9–15.
- Goliszek, Andrew. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005.

- Hafizzanovian, Hafizzanovian, Desi Oktariana, Muhammad Ali Apriansyah, and Yuniza Yuniza. "Peluang Terjadinya Immunization Stress-Related Response (Isrr) Selama Program Vaksinasi Covid-19." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya* 8, no. 3 (2021): 211–222.
- Hanim, Maslatifa. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Serta Dampaknya Pada Kinerja Karyawan Hull Construction Di Pt. Dok Dan Perkapalan Surabaya." *Jurnal Ilmu Manajemen* 4, no. 3 (2016): 1–10.
- Hasanah, Uswatun, and Naeli Sa'adah. "Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah." *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 3, no. 2 (2021): 1–16.
- Ibrahim, Muhamad Adib, Karmila Qarima Isa, Hjh-Azizah Haji-Idris, Siti-Hawa Nawi, Yan Choo Teo, Hanif Abdul Rahman, and Khadizah H Abdul-Mumin. "Spiritual Coping with Stress among Emergency and Critical Care Nurses: A Cross-Sectional Study." *Community mental health journal* 56 (2020): 287–293.
- Idrus, Muhammad. *Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Erlangga, 2009.
- Kurniasih, Imas. *Mendidik SQ Anak Menurut Nabi Muhammad SAW*. Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010.
- Liling, Ekawaty Rante, Adi Nurcahyo Firmanto, and Karin Lucia Tanojo. "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Humanitas* 10, no. 2 (2013): 59.
- Lovibond, Peter F, and Sydney H Lovibond. "The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories." *Behaviour research and therapy* 33, no. 3 (1995): 335–343.
- Mardelina, Elma, and Ali Muhson. "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik." *Jurnal Economia* 13, no. 2 (2017): 201–209.
- Mujib, Abdul, and Jusuf Mudzakkir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Musradinur, Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 183–200.
- Oktapiani, Marliza. "Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an." *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2020): 95–108.
- bin Othman, Ahmad, and Muhammad Nubli Abdul Wahab. "Religious Coping, Job

- Insecurity and Job Stress among Javanese Academic Staff: A Moderated Regression Analysis.” *International Journal of Psychological Studies* 2, no. 2 (2010): 159.
- Pratiwi, Ayu, Yunike Edmaningsih, Tita Yulia, and Achmad Abdul Lutfbis. “Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Perawat Pada Masa Covid-19 Di Rsud Kabupaten Tangerang.” *Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2021): 1–10.
- Pratiwi, M M Shinta, and Yulia Dwi Saraswati. “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 2, no. 01 (2010): 63–69.
- Putri, Khairunnisa, and Sri Kushartati. “Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat.” *Unisia* 37, no. 82 (2015): 68–80.
- Ramadhani, Arief Hakim, and Lucia Yovita Hendrati. “Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA Di Kota Kediri Tahun 2017.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (2019).
- Ratnasari, Yunita Eka, Erti Ikhtiarini Dewi, and Enggal Hadi Kurniyawan. “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pasien TB Paru Di Rumah Sakit Paru Jember.” *Pustaka Kesehatan* 9, no. 2 (2021): 116–122.
- Resiana, Renny. “Analisa Peran Manajemen Stres Sebagai Mediasi Pengaruh Stres Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja.” *Jurnal Administrasi Bisnis* 16, no. 2 (2020): 185–206.
- Rogers, Anne, and David Pilgrim. *A Sociology of Mental Health and Illness 6e*. London: McGraw-Hill Education (UK), 2021.
- Saam, Zulfan, and Sri Wahyuni. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Saleha, Nurmukaromatis, Rina Delfina, Nurlaili Nurlaili, Fourni Ardiansyah, and Mercy Nafratilova. “Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Spiritual Sebagai Faktor Yang Memengaruhi Stres Perawat Di Masa Pandemi Covid-19.” *NURSCOPE J. Penelit. dan Pemikir. Ilm. Keperawatan* 6, no. 2 (2020): 57.
- Saputri, Kiki Anggun, and Sugiharto. “Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019 Kiki.” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 4 (2020).
- Saputri, Kiki Anggun, and D Sugiharto. “Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019.” *Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2020): 101–122.
- Sarafia, T., and N Saputra. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengellola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara, 2009.

- Sarastika, Pradipta. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska, 2014.
- Sary, Yessy Nur Endah. *Buku Ajar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pramana Publishing, 2015.
- Shofa, Khurilana. "Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Modern Selamat Kendal." Universitas Islam Negeri Walisongo, 2019.
- Suci, Rahayu Puji. "Peningkatan Kinerja Melalui Orientasi Kewirausahaan, Kemampuan Manajemen, Dan Strategi Bisnis (Studi Pada Industri Kecil Menengah Bordir Di Jawa Timur)." *Jurnal manajemen dan kewirausahaan* 11, no. 1 (2009): 46–58.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- . *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sukidi. *Kecerdasan Spiritual*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Syahbani, Aisyah Nur. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Kesehatan Selama Pembelajaran Secara Online Di Era Covid-19." UNIVERSITAS dr. SOEBANDI, 2021.
- Umamit, Ridwan, and Siti Mulyani. "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Sengan Stres Kerja Pada Perawat Rs Di Klaten." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 21, no. 1 (2016): 34–46.
- Uno, Hamzah B. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2023.
- Wangsa, Teguh. *Menghadapi Stres Dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza. Yogyakarta: Oryza, 2010.
- Yusuf, Muri. *Metode Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2018.
- Zohar, Danah, and Ian Marshall. *SQ-Kecerdasan Spiritual*. Bandung: Mizan Pustaka, 2007.

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN

Berikut ini adalah kuesioner yang berkaitan dengan Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. Oleh karena itu di sela-sela kesinukan Anda, kami memohon kesedian Anda untuk dapat mengisi kuesioner berikut ini. Atas kesediaan dan partisipan Anda untuk dapat mengisi kuesioner yang ada, saya ucapkan banyak terima kasih.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Prodi :

Fakultas :

Kriteria Responden:

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
2. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
3. Sebagai Mahasiswa angkatan 2020 dan 2021
4. Mahasiswa yang menjalani Kuliah Sambil Bekerja

Keterangan:

Mohon untuk memberikan tanda (✓) pada setiap pernyataan yang Anda pilih.

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

A. Angket Tingkat Stres

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele					
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi					
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai					

4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal					
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas					
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya kemacetan laulintas, menunggu sesuatu)					
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung					
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat					
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah					
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal					
11.	Saya sulit untuk sabar dalam meenghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan					
12.	Saya sedang merasa gelisah					
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan					
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah					

B. Angket kecerdasan spiritual

No	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya memberikan uang pada orang lain tanpa berpikir bahwa saya juga memerlukannya					
2.	Saya dapat merasakan kehadiran Allah S.W.T disetiap aktifitas yang saya lakukan					
3.	Saya merasa musibah yang menimpa saya adlah ujian keimanan saya					
4.	Saya merasa maslah saya adalah ujian demi kebaikan saya kedepannya					
5.	Kesusahan yang saya alami, tidak akan pernah mendapatkan kemudahan					
6.	Saya merasa begitu dekat dengan tuhan hanya saat sedih (mengalami nasib buruk)					
7.	Cobaan yang datang dari tuhan saya anggap sebagai hukuman					
8.	Segala penderitaan yang saya alami, akan lebih menguatkan keimanan saya					
9.	Setiap orang beriman pasti akan mengalami cobaan tuhan					
10.	Terkadang saya bertanya mengapa harus saya yang menerima cobaan					
11.	Saya kurang dapat menerima derita yang saya alami					
12.	Saya terkadang berfikir mengapa saya tidak diberi nasib yang lebih menyenangkan seperti yang dirasakan orang lain					
13.	Saat saya sakit, saya tidak dapat menahan untuk tidak mengeluh					

14.	Sakit yang saya alami tidak akan menghapus dosa-dosa yang saya lakukan					
15.	Berpuasa akan membuat badan saya terasa sehat					
16.	Meskipun saya sakit saya tetap menjalankan sholat 5 waktu					
17.	Berpuasa hanya akan membuat saya kelaparan					
18.	Saya selalu mencari makna dibalik peristiwa yang saya alami					
19.	Dalam pandangan saya, baik dan buruk, benar atau salah adalah hal biasa					
20.	Saya selalu berdiskusi dengan orang tua tentang perkiraan yang akan saya lakukan					
21.	Beramal atau beribadah bagi saya hanya sekedar menjalankan perintah agama					
22.	Jika ada perbincangan tentang orang yang saya kenal, saya ikut nimbrung					
23.	Mengetahui kelemahan orang lain adalah hal yang paling penting untuk saya					
24.	Jika ada teman yang berbuat salah saya akan menceritakannya di media sosial biar semua orang mengetahuinya					
25.	Saya tidak akan menceritakan kekurangan yang dimiliki kawan kepada kawan lainnya					
26.	Saya baru menolong orang lain, jika dia meminta saya untuk menolongnya					
27.	Saya mengorbankan rasa ego saya untuk membantu orang lain, meskipun saya tidak mengenalnya					

28.	Nasib manusia ditentukan oleh tuhan, tidak perlu kita mengubahnya					
29.	Allah akan mengubah nasib jika berusaha					
30.	Tidak perlu menghargai orang lain jika mereka tidak menghargai					
31.	Saya mencari jawaban dari pertanyaan keagamaan yang muncul dalam hati saya					

C. Uji Validitas Kuesioner Stres

		Correlations														
		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	TotalY
Y.1	Pearson Correlation	1	,268*	-,388**	,032	,172	,130	,031	,172	,058	-,123	,002	1,000**	,023	-,072	,368**
	Sig. (2-tailed)		,011	,000	,767	,104	,222	,771	,105	,586	,247	,988	,000	,828	,502	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.2	Pearson Correlation	,268*	1	,300**	,658**	,351**	,478**	,683**	,266*	,392**	,181	,194	,268*	,376**	,283**	,734**
	Sig. (2-tailed)	,011		,004	,000	,001	,000	,000	,011	,000	,089	,067	,011	,000	,007	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.3	Pearson Correlation	-,388**	,300**	1	,396**	,039	,125	,351**	-,018	,140	,142	,089	-,388**	,116	,194	,259*
	Sig. (2-tailed)	,000	,004		,000	,717	,242	,001	,868	,189	,182	,406	,000	,274	,068	,014
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.4	Pearson Correlation	,032	,658**	,396**	1	,273**	,398**	,806**	,255*	,264*	,199	,141	,032	,329**	,256*	,637**
	Sig. (2-tailed)	,767	,000	,000		,009	,000	,000	,015	,012	,060	,184	,767	,002	,015	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.5	Pearson Correlation	,172	,351**	,039	,273**	1	,466**	,354**	,425**	,417**	,254*	,124	,172	,374**	,336**	,591**
	Sig. (2-tailed)	,104	,001	,717	,009		,000	,001	,000	,000	,016	,246	,104	,000	,001	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.6	Pearson Correlation	,130	,478**	,125	,398**	,466**	1	,427**	,448**	,430**	,200	,290**	,130	,337**	,425**	,657**
	Sig. (2-tailed)	,222	,000	,242	,000	,000		,000	,000	,000	,058	,005	,222	,001	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.7	Pearson Correlation	,031	,683**	,351**	,806**	,354**	,427**	1	,273**	,407**	,283**	,119	,031	,348**	,302**	,681**
	Sig. (2-tailed)	,771	,000	,001	,000	,001	,000		,009	,000	,007	,264	,771	,001	,004	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.8	Pearson Correlation	,172	,266*	-,018	,255*	,425**	,448**	,273**	1	,653**	,351**	,262*	,172	,521**	,550**	,655**
	Sig. (2-tailed)	,105	,011	,868	,015	,000	,000	,009		,000	,001	,013	,105	,000	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Y.9	Pearson Correlation	,058	,392**	,140	,264*	,417**	,430**	,407**	,653**	1	,451**	,195	,058	,599**	,614**	,693**
	Sig. (2-tailed)	,586	,000	,189	,012	,000	,000	,000	,000		,000	,065	,586	,000	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.10	Pearson Correlation	-,123	,181	,142	,199	,254*	,200	,283**	,351**	,451**	1	,308**	-,123	,408**	,469**	,485**
	Sig. (2-tailed)	,247	,089	,182	,060	,016	,058	,007	,001	,000		,003	,247	,000	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.11	Pearson Correlation	,002	,194	,089	,141	,124	,290**	,119	,262*	,195	,308**	1	,002	,332**	,418**	,426**
	Sig. (2-tailed)	,988	,067	,406	,184	,246	,005	,264	,013	,065	,003		,988	,001	,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.12	Pearson Correlation	1,000**	,268*	-,388**	,032	,172	,130	,031	,172	,058	-,123	,002	1	,023	-,072	,368**
	Sig. (2-tailed)	,000	,011	,000	,767	,104	,222	,771	,105	,586	,247	,988		,828	,502	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.13	Pearson Correlation	,023	,376**	,116	,329**	,374**	,337**	,348**	,521**	,599**	,408**	,332**	,023	1	,552**	,649**
	Sig. (2-tailed)	,828	,000	,274	,002	,000	,001	,001	,000	,000	,000	,001	,828		,000	,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Y.14	Pearson Correlation	-,072	,283**	,194	,256*	,336**	,425**	,302**	,550**	,614**	,469**	,418**	-,072	,552**	1	,635**
	Sig. (2-tailed)	,502	,007	,068	,015	,001	,000	,004	,000	,000	,000	,000	,502	,000		,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
TotalY	Pearson Correlation	,368**	,734**	,259*	,637**	,591**	,657**	,681**	,655**	,693**	,485**	,426**	,368**	,649**	,635**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,014	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

D. Uji Validitas Stres

		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17
X.1	Pearson Correlation	1	,691**	,299**	,465**	,492**	,405**	,464**	,435**	,503**	,456**	,473**	,410**	,381**	,468**	,347**	,301**	,446**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,004	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.2	Pearson Correlation	,691**	1	,406**	,602**	,614**	,645**	,641**	,671**	,535**	,485**	,416**	,515**	,583**	,598**	,485**	,469**	,574**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.3	Pearson Correlation	,299**	,406**	1	,329**	,332**	,572**	,428**	,377**	,273**	,515**	,312**	,244*	,484**	,431**	,363**	,527**	,386**
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,000		0,002	0,001	0,000	0,000	0,000	0,009	0,000	0,003	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.4	Pearson Correlation	,465**	,602**	,329**	1	,760**	,492**	,694**	,647**	,694**	,689**	,408**	,602**	,577**	,674**	,553**	,456**	,628**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,002		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.5	Pearson Correlation	,492**	,614**	,332**	,760**	1	,482**	,703**	,622**	,809**	,597**	,502**	,739**	,540**	,728**	,606**	,390**	,695**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,001	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.6	Pearson Correlation	,405**	,645**	,572**	,492**	,482**	1	,610**	,473**	,378**	,488**	,508**	,467**	,580**	,567**	,543**	,590**	,478**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

X.7	Pearson Correlation	,464**	,641**	,428**	,694**	,703**	,610**	1	,643**	,536**	,540**	,429**	,591**	,539**	,591**	,457**	,388**	,590**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.8	Pearson Correlation	,435**	,671**	,377**	,647**	,622**	,473**	,643**	1	,555**	,535**	,505**	,574**	,588**	,597**	,558**	,442**	,586**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.9	Pearson Correlation	,503**	,535**	,273**	,694**	,809**	,378**	,536**	,555**	1	,735**	,594**	,700**	,600**	,696**	,618**	,439**	,697**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.10	Pearson Correlation	,456**	,485**	,515**	,689**	,597**	,488**	,540**	,535**	,735**	1	,633**	,587**	,648**	,690**	,617**	,624**	,705**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.11	Pearson Correlation	,473**	,416**	,312**	,408**	,502**	,508**	,429**	,505**	,594**	,633**	1	,676**	,578**	,548**	,702**	,590**	,620**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.12	Pearson Correlation	,410**	,515**	,244**	,602**	,739**	,467**	,591**	,574**	,700**	,587**	,676**	1	,634**	,644**	,694**	,366**	,663**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.13	Pearson Correlation	,381**	,583**	,484**	,577**	,540**	,580**	,539**	,588**	,600**	,648**	,578**	,634**	1	,706**	,684**	,551**	,635**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000

	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.14	Pearson Correlation	,468**	,598**	,431**	,674**	,728**	,567**	,591**	,597**	,696**	,690**	,548**	,644**	,706**	1	,699**	,526**	,696**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.15	Pearson Correlation	,347**	,485**	,363**	,553**	,606**	,543**	,457**	,558**	,618**	,617**	,702**	,694**	,684**	,699**	1	,678**	,740**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.16	Pearson Correlation	,301**	,469**	,527**	,456**	,390**	,590**	,388**	,442**	,439**	,624**	,590**	,366**	,551**	,526**	,678**	1	,596**
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.17	Pearson Correlation	,446**	,574**	,386**	,628**	,695**	,478**	,590**	,586**	,697**	,705**	,620**	,663**	,635**	,696**	,740**	,596**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.18	Pearson Correlation	,533**	,524**	,554**	,536**	,521**	,547**	,521**	,505**	,512**	,681**	,624**	,504**	,574**	,536**	,574**	,657**	,646**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.19	Pearson Correlation	,395**	,337**	,271**	,390**	,381**	,296**	,349**	,330**	,359**	,414**	,399**	,426**	,432**	,410**	,415**	,278**	,323**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,010	0,000	0,000	0,005	0,001	0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,008	0,002
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.20	Pearson Correlation	,395**	,458**	,382**	,524**	,530**	,494**	,512**	,493**	,485**	,576**	,535**	,567**	,578**	,613**	,580**	,561**	,510**

	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.21	Pearson Correlation	,348**	,338**	,352**	,275**	,273**	,214*	0,155	,395**	,298**	,317**	,340**	,310**	,402**	,319**	,275**	,416**	,289**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,001	0,001	0,009	0,009	0,043	0,145	0,000	0,004	0,002	0,001	0,003	0,000	0,002	0,009	0,000	0,006
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.22	Pearson Correlation	,490**	,561**	,461**	,604**	,652**	,490**	,511**	,592**	,768**	,731**	,605**	,577**	,682**	,762**	,632**	,606**	,674**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.23	Pearson Correlation	,464**	,562**	,430**	,540**	,626**	,473**	,518**	,488**	,522**	,538**	,441**	,487**	,476**	,551**	,530**	,458**	,459**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.24	Pearson Correlation	,529**	,492**	0,161	,324**	,391**	,249*	,289**	,446**	,346**	,391**	,457**	,458**	,349**	,339**	,412**	,414**	,440**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,131	0,002	0,000	0,018	0,006	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.25	Pearson Correlation	,529**	,601**	0,171	,499**	,550**	,375**	,463**	,507**	,650**	,653**	,661**	,641**	,463**	,446**	,511**	,459**	,639**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,107	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.26	Pearson Correlation	,522**	,580**	0,115	,562**	,672**	,328**	,489**	,516**	,638**	,531**	,554**	,674**	,524**	,563**	,510**	,363**	,588**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,280	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

X.27	Pearson Correlation	,359**	,425**	,414**	,362**	,437**	,406**	,422**	,406**	,428**	,547**	,415**	,337**	,452**	,456**	,399**	,469**	,398**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.28	Pearson Correlation	,332**	,402**	,584**	,356**	,359**	,488**	,452**	,350**	,333**	,549**	,382**	,317**	,453**	,464**	,436**	,532**	,455**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.29	Pearson Correlation	,415**	,543**	,526**	,469**	,607**	,507**	,510**	,634**	,607**	,649**	,644**	,629**	,498**	,565**	,551**	,533**	,573**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.30	Pearson Correlation	,371**	,527**	,500**	,431**	,536**	,513**	,493**	,601**	,431**	,574**	,529**	,482**	,495**	,587**	,534**	,540**	,542**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
X.31	Pearson Correlation	,514**	,609**	,507**	,583**	,625**	,552**	,577**	,627**	,654**	,744**	,596**	,584**	,598**	,667**	,539**	,572**	,623**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
TotalX	Pearson Correlation	,637**	,753**	,577**	,739**	,783**	,686**	,715**	,739**	,764**	,818**	,741**	,753**	,770**	,806**	,769**	,711**	,791**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

X.18	X.19	X.20	X.21	X.22	X.23	X.24	X.25	X.26	X.27	X.28	X.29	X.30	X.31	TotalX
,533**	,395**	,395**	,348**	,490**	,464**	,529**	,529**	,522**	,359**	,332**	,415**	,371**	,514**	,637**
0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,524**	,337**	,458**	,338**	,561**	,562**	,492**	,601**	,580**	,425**	,402**	,543**	,527**	,609**	,753**
0,000	0,001	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,554**	,271**	,382**	,352**	,461**	,430**	0,161	0,171	0,115	,414**	,584**	,526**	,500**	,507**	,577**
0,000	0,010	0,000	0,001	0,000	0,000	0,131	0,107	0,280	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,536**	,390**	,524**	,275**	,604**	,540**	,324**	,499**	,562**	,362**	,356**	,469**	,431**	,583**	,739**
0,000	0,000	0,000	0,009	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,521**	,381**	,530**	,273**	,652**	,626**	,391**	,550**	,672**	,437**	,359**	,607**	,536**	,625**	,783**
0,000	0,000	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,547**	,296**	,494**	,214*	,490**	,473**	,249*	,375**	,328**	,406**	,488**	,507**	,513**	,552**	,686**
0,000	0,005	0,000	0,043	0,000	0,000	0,018	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,521**	,349**	,512**	0,155	,511**	,518**	,289**	,463**	,489**	,422**	,452**	,510**	,493**	,577**	,715**
0,000	0,001	0,000	0,145	0,000	0,000	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,505**	,330**	,493**	,395**	,592**	,488**	,446**	,507**	,516**	,406**	,350**	,634**	,601**	,627**	,739**

0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,512**	,359**	,485**	,298**	,768**	,522**	,346**	,650**	,638**	,428**	,333**	,607**	,431**	,654**	,764**
0,000	0,001	0,000	0,004	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,681**	,414**	,576**	,317**	,731**	,538**	,391**	,653**	,531**	,547**	,549**	,649**	,574**	,744**	,818**
0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,624**	,399**	,535**	,340**	,605**	,441**	,457**	,661**	,554**	,415**	,382**	,644**	,529**	,596**	,741**
0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,504**	,426**	,567**	,310**	,577**	,487**	,458**	,641**	,674**	,337**	,317**	,629**	,482**	,584**	,753**
0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,574**	,432**	,578**	,402**	,682**	,476**	,349**	,463**	,524**	,452**	,453**	,498**	,495**	,598**	,770**
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,536**	,410**	,613**	,319**	,762**	,551**	,339**	,446**	,563**	,456**	,464**	,565**	,587**	,667**	,806**
0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,574**	,415**	,580**	,275**	,632**	,530**	,412**	,511**	,510**	,399**	,436**	,551**	,534**	,539**	,769**
0,000	0,000	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,657**	,278**	,561**	,416**	,606**	,458**	,414**	,459**	,363**	,469**	,532**	,533**	,540**	,572**	,711**
0,000	0,008	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,646**	,323**	,510**	,289**	,674**	,459**	,440**	,639**	,588**	,398**	,455**	,573**	,542**	,623**	,791**
0,000	0,002	0,000	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
1	,360**	,528**	,393**	,542**	,440**	,481**	,509**	,384**	,511**	,557**	,625**	,555**	,670**	,764**
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,360**	1	,742**	,361**	,387**	,616**	,448**	,296**	,483**	,423**	,262*	,481**	,495**	,409**	,595**
0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,005	0,000	0,000	0,013	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,528**	,742**	1	,530**	,626**	,709**	,583**	,467**	,559**	,521**	,442**	,666**	,675**	,556**	,787**
0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,393**	,361**	,530**	1	,461**	,481**	,311**	,251*	,341**	,322**	,375**	,406**	,411**	,330**	,508**
0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,003	0,017	0,001	0,002	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,542**	,387**	,626**	,461**	1	,570**	,401**	,592**	,634**	,439**	,413**	,600**	,507**	,648**	,808**
0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,440**	,616**	,709**	,481**	,570**	1	,526**	,378**	,473**	,631**	,456**	,568**	,574**	,514**	,746**
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,481**	,448**	,583**	,311**	,401**	,526**	1	,591**	,497**	,370**	,257*	,551**	,499**	,546**	,608**
0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

,509**	,296**	,467**	,251*	,592**	,378**	,591**	1	,598**	,426**	,352**	,604**	,498**	,643**	,704**
0,000	0,005	0,000	0,017	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,384**	,483**	,559**	,341**	,634**	,473**	,497**	,598**	1	,376**	,245*	,524**	,434**	,515**	,697**
0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,511**	,423**	,521**	,322**	,439**	,631**	,370**	,426**	,376**	1	,593**	,516**	,588**	,557**	,648**
0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,557**	,262*	,442**	,375**	,413**	,456**	,257*	,352**	,245*	,593**	1	,422**	,471**	,483**	,610**
0,000	0,013	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,001	0,020	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,625**	,481**	,666**	,406**	,600**	,568**	,551**	,604**	,524**	,516**	,422**	1	,814**	,763**	,803**
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,555**	,495**	,675**	,411**	,507**	,574**	,499**	,498**	,434**	,588**	,471**	,814**	1	,638**	,756**
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,670**	,409**	,556**	,330**	,648**	,514**	,546**	,643**	,515**	,557**	,483**	,763**	,638**	1	,819**
0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
,764**	,595**	,787**	,508**	,808**	,746**	,608**	,704**	,697**	,648**	,610**	,803**	,756**	,819**	1
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

E. Uji Reliabilitas Stres

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,807	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	48,4000	44,737	,203	,819
Y.2	47,5111	41,579	,671	,777
Y.3	48,0667	46,760	,098	,825
Y.4	47,5111	42,455	,553	,785
Y.5	48,0000	43,483	,507	,790
Y.6	47,5667	42,518	,580	,784
Y.7	47,5333	41,735	,602	,781
Y.8	47,6222	42,889	,583	,785
Y.9	47,5556	42,452	,627	,782
Y.10	47,5333	44,072	,372	,799
Y.11	47,5667	45,215	,319	,802
Y.12	48,4000	44,737	,203	,819
Y.13	47,5000	42,837	,574	,785
Y.14	47,5778	42,651	,553	,786

F. Uji Reliabilitas Kecerdasan Spiritual

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,968	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.1	131,0667	278,939	,604	,967
X.2	130,8667	278,387	,732	,966
X.3	131,0000	280,427	,541	,968

X.4	130,5111	281,107	,721	,967
X.5	130,5778	279,438	,767	,966
X.6	131,2222	277,208	,657	,967
X.7	130,7000	279,628	,693	,967
X.8	130,8111	279,458	,719	,967
X.9	130,5111	280,545	,747	,966
X.10	130,6222	277,698	,804	,966
X.11	130,8222	279,474	,721	,967
X.12	130,6778	280,131	,735	,967
X.13	130,7556	278,007	,751	,966
X.14	130,6778	276,850	,789	,966
X.15	130,8778	277,322	,749	,966
X.16	130,9556	274,807	,681	,967
X.17	130,6222	277,991	,774	,966
X.18	130,7667	279,372	,746	,966
X.19	131,2333	275,979	,551	,968
X.20	130,9111	275,026	,766	,966
X.21	130,7333	285,546	,476	,968
X.22	130,6111	277,948	,793	,966
X.23	130,9889	275,067	,721	,967
X.24	130,6556	281,509	,577	,967
X.25	130,4889	281,623	,683	,967
X.26	130,5667	281,889	,676	,967
X.27	130,7667	280,945	,621	,967
X.28	130,6778	282,625	,582	,967
X.29	130,8000	277,780	,787	,966
X.30	130,8556	278,215	,736	,966
X.31	130,6667	277,685	,805	,966

G. Tabulasi data hasil penelitian variabel Stres

2	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	37
1	1	5	1	1	2	1	2	1	2	3	1	1	3	25
2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	39
2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	34
1	2	4	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	30
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29
2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	36
3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	41
2	2	4	4	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	34
2	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	25
2	1	4	3	4	2	2	3	2	5	3	2	2	4	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	36
3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	34
1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	27
3	2	5	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	33
2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40
4	3	2	1	3	4	2	3	3	1	3	4	2	3	38
5	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	5	2	1	31
1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	1	30
1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	20
2	1	5	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	30
5	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	5	1	1	25
1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	20
2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	34
2	3	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	33
5	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	5	1	1	26
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	31
3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	35
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	32
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	37

3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	33
4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	42
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	39
4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	32
1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	18
4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	34
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	38
5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	46
5	3	2	1	3	1	1	3	3	2	2	5	3	3	37
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
1	1	4	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	21
5	1	1	1	3	1	1	3	2	2	1	5	2	3	31
3	3	3	3	5	3	5	3	5	5	1	3	3	5	50
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	35
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	34
3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	25
4	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	4	1	2	32
4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	41
4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	36
4	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	40
2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	29
5	2	1	1	2	2	1	1	1	4	2	5	2	1	30
3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	38
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	1	1	25
5	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	5	2	3	33
2	1	2	1	4	1	2	2	1	3	2	2	2	1	26
3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	42
4	2	2	1	3	2	1	2	3	3	4	4	1	2	34
4	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4	1	1	28
2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	19
4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	38
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	32
3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	4	3	1	3	34
3	2	2	3	2	1	2	1	1	3	3	3	1	1	28
1	2	3	2	1	1	4	1	2	3	2	1	1	2	26
4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	22
2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	37
5	5	5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	38
5	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	5	3	3	36
2	3	4	2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	41

4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	44
4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	35
4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	4	1	1	23	
3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	36	
5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	2	2	35	
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	43	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	31	
3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	30	

No.	TS	No.	TS	No.	TS	No.	TS	No.	TS
1.	37	21.	40	41.	33	61.	40	81.	36
2.	25	22.	38	42.	42	62.	29	82.	41
3.	39	23.	31	43.	39	63.	30	83.	44
4.	36	24.	23	44.	32	64.	38	84.	35
5.	28	25.	14	45.	18	65.	25	85.	23
6.	34	26.	30	46.	34	66.	33	86.	36
7.	30	27.	20	47.	42	67.	26	87.	35
8.	29	28.	30	48.	38	68.	35	88.	43
9.	36	29.	25	49.	46	69.	42	89.	31
10.	41	30.	20	50.	37	70.	34	90.	30
11.	34	31.	34	51.	28	71.	28		
12.	25	32.	33	52.	21	72.	19		
13.	39	33.	33	53.	31	73.	38		
14.	42	34.	26	54.	50	74.	32		
15.	36	35.	31	55.	35	75.	34		
16.	34	36.	35	56.	34	76.	28		
17.	27	37.	28	57.	25	77.	26		
18.	33	38.	42	58.	32	78.	22		
19.	30	39.	32	59.	41	79.	37		
20.	14	40.	37	60.	36	80.	38		

H. Tabulasi Data Penelitian Kecerdasan Spiritual

1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	44	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	4	3	2	5	5	4	4	3	4	4	4	102
3	3	3	5	3	3	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	106
3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	109
3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	2	3	2	3	2	5	5	4	5	4	4	3	4	110
4	4	1	4	5	2	3	4	5	3	4	5	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	3	2	4	4	3	115
4	4	1	4	5	2	3	4	5	3	4	5	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	3	2	4	4	3	115
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	1	2	4	5	2	2	5	4	3	4	4	2	4	116

4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117		
5	5	3	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	5	5	3	5	5	5	4	3	3	3	4	118	
2	3	3	5	5	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	5	5	5	3	4	3	119	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119	
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	5	4	4	5	3	3	4	119	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	121	
4	4	3	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	5	5	3	3	3	3	4	121	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122	
4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	3	3	4	4	2	5	5	5	3	4	4	4	4	123	
4	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	124	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
4	4	2	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	125	
4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	125	
4	4	3	5	5	3	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	3	5	4	3	3	3	4	125	
4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3	3	5	4	5	4	4	2	3	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	125	
4	4	3	5	5	3	5	5	5	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	126	
3	3	3	5	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	127	
3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	127	
4	5	3	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	128	
3	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	133	
5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	3	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	133	
4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	133	
4	3	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	134	
2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	3	3	5	4	5	135	
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	135	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	135	
4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	1	3	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	136	
5	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	136	
4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	136	
5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	4	3	5	136	
4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	1	3	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	136	
3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	137
4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	137	
3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	137
5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	138	
4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	138	
4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	138	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	139	
4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	139	
3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	140	

[illegible]

3.	149	23.	151	43.	138	63.	142	83.	115
4.	137	24.	117	44.	136	64.	146	84.	136
5.	155	25.	155	45.	136	65.	106	85.	149
6.	155	26.	149	46.	145	66.	153	86.	137
7.	155	27.	141	47.	144	67.	133	87.	155
8.	140	28.	121	48.	147	68.	118	88.	155
9.	140	29.	119	49.	144	69.	116	89.	155
10.	141	30.	155	50.	139	70.	133	90.	140
11.	125	31.	146	51.	155	71.	134		
12.	127	32.	125	52.	151	72.	144		
13.	44	33.	155	53.	155	73.	155		
14.	126	34.	139	54.	155	74.	123		
15.	135	35.	125	55.	124	75.	125		
16.	133	36.	135	56.	102	76.	140		
17.	138	37.	124	57.	138	77.	148		
18.	93	38.	149	58.	143	78.	150		
19.	121	39.	127	59.	119	79.	135		
20.	137	40.	155	60.	124	80.	125		

I. Hasil Uji Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Spiritual (X)	90	44,00	155,00	135,1333	17,25044
Tingkat Stres (Y)	90	14,00	50,00	32,5889	7,04543
Valid N (listwise)	90				

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Variabel	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Kecerdasan Spiritual	,125	90	,001	,859	90	,000
	Tingkat Stres	,079	90	,200*	,985	90	,378

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat Stres *	Between Groups	(Combined)	1364,598	39	34,990	,573	,963
	Linear	Linearity	102,058	1	102,058	1,671	,202

Kecerdasan Spiritual	Deviation from Linearity	1262,540	38	33,225	,544	,973
	Within Groups	3053,190	50	61,064		
	Total	4417,789	89			

Correlations

			Kecerdasan Spiritual	Tingkat Stres
Kendall's tau_b	Kecerdasan Spiritual	Correlation Coefficient	1,000	-,082
		Sig. (2-tailed)	.	,270
		N	90	90
	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-,082	1,000
		Sig. (2-tailed)	,270	.
		N	90	90
Spearman's rho	Kecerdasan Spiritual	Correlation Coefficient	1,000	-,126
		Sig. (2-tailed)	.	,239
		N	90	90
	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-,126	1,000
		Sig. (2-tailed)	,239	.
		N	90	90

Variabel	Item	r Hitung	Sig.	r _{tabel}	Keterangan
Stres	Y.1	0,368	0,000	0,1874	Valid
	Y.2	0,734	0,000	0,1874	Valid
	Y.3	0,259	0,014	0,1874	Valid
	Y.4	0,637	0,000	0,1874	Valid
	Y.5	0,591	0,000	0,1874	Valid
	Y.6	0,657	0,000	0,1874	Valid
	Y.7	0,681	0,000	0,1874	Valid
	Y.8	0,655	0,000	0,1874	Valid
	Y.9	0,693	0,000	0,1874	Valid
	Y.10	0,485	0,000	0,1874	Valid
	Y.11	0,426	0,000	0,1874	Valid
	Y.12	0,368	0,000	1,1874	Valid
	Y.13	0,649	0,000	0,1874	Valid
	Y.14	0,635	0,000	0,1874	Valid
Kecerdasan Spiritual	X.1	0,637	0,000	0,1874	Valid
	X.2	0,753	0,000	0,1874	Valid

Variabel	Item	r Hitung	Sig.	r_{tabel}	Keterangan
	X.3	0,577	0,000	0,1874	Valid
	X.4	0,739	0,000	0,1874	Valid
	X.5	0,783	0,000	0,1874	Valid
	X.6	0,686	0,000	0,1874	Valid
	X.7	0,715	0,000	0,1874	Valid
	X.8	0,739	0,000	0,1874	Valid
	X.9	0,764	0,000	0,1874	Valid
	X.10	0,818	0,000	0,1874	Valid
	X.11	0,741	0,000	0,1874	Valid
	X.12	0,753	0,000	0,1874	Valid
	X.13	0,770	0,000	0,1874	Valid
	X.14	0,806	0,000	0,1874	Valid
	X.15	0,769	0,000	0,1874	Valid
	X.16	0,711	0,000	0,1874	Valid
	X.17	0,791	0,000	0,1874	Valid
	X.18	0,764	0,000	0,1874	Valid
	X.19	0,595	0,000	0,1874	Valid
	X.20	0,787	0,000	0,1874	Valid
	X.21	0,508	0,000	0,1874	Valid
	X.22	0,808	0,000	0,1874	Valid
	X.23	0,746	0,000	0,1874	Valid
	X.24	0,608	0,000	0,1874	Valid
	X.25	0,704	0,000	0,1874	Valid
	X.26	0,697	0,000	0,1874	Valid
	X.27	0,648	0,000	0,1874	Valid
	X.28	0,610	0,000	0,1874	Valid
	X.29	0,803	0,000	0,1874	Valid
	X.30	0,756	0,000	0,1874	Valid
	X.31	0,819	0,000	0,1874	Valid

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fadia Agnessis Ramadani
NIM : 1904046066
Tmpt, Tanggal Lahir : Kendal, 24 Desember 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Desa Caruban Tegalsari, Rt03/03 - Ringinarum - Kendal

Pendidikan Formal

1. TK ABA 2 (Lulus Tahun 2007)
2. SDN Caruban (Lulus Tahun 2013)
3. SMPN 2 Gemuh (Lulus Tahun 2016)
4. SMKN 01 Kendal (Lulus Tahun 2019)
5. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
Angkatan 2019