

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Yesika Angelin Guwaunaung<sup>1\*</sup>, Irny E. Maino<sup>2</sup>, Adisti A. Rumayar<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : yesikaguwaunaung121@student.unsrat.ac.id

## ABSTRAK

Stres dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik serta mental dan bahkan dapat berujung pada kematian akibat bunuh diri. Kecerdasan spiritual ialah kemampuan guna memahami serta mengurai problematika pemaknaan serta nilai, yang berperan penting dalam membantu mereduksi stres, sehingga meningkatkan daya tahan individu dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui hubungannya diantara tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat stres kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Kajian ini menggunakan studi kuantitatif melalui metode survei analitik maupun pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri atas 262 mahasiswa angkatan 2021 yang berada pada semester VI. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya uji korelasi *Spearman* menghasilkan nilai  $r = -0,207$  serta  $p = 0,001$  ( $<0,05$ ), memperlihatkan terdapatnya korelasi besar di kecerdasan spiritual dan tingkat stres pada kekuatan hubungan lemah serta arah yang negatif atau tidak searah. Dalam hal ini, meningginya tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa, merendahkan pula tingkat stres yang dirasakan.

**Kata kunci** : kecerdasan spiritual, mahasiswa, stres

## ABSTRACT

*Stress may result in physical and psychological health issues and may ultimately lead to suicide. Spiritual intelligence refers to the capacity to comprehend and evaluate issues related to meaning and values, which significantly contributes to stress reduction and enhances an individual's resilience in confronting pressure. This study seeks to ascertain the correlation between spiritual intelligence and stress levels among students in the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University Manado. This research utilizes a quantitative methodology, using analytical survey techniques and a cross-sectional design. The sample comprises 262 students from the 2021 cohort now in their sixth semester. The findings indicated that the Spearman correlation test yielded a value of  $r = -0.207$  and  $p = 0.001$  ( $<0.05$ ), indicating a significant association between spiritual intelligence and stress levels, characterized by weak relationship strength and a negative or unidirectional direction. In this instance, an elevated degree of spiritual intelligence among students correlates with a reduced experience of stress.*

**Keywords** : spiritual quotient, stress, student

## PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi ketegangan mental atau perasaan cemas yang timbul sebagai respons terhadap situasi yang sulit dan menantang. Pada intensitas yang tinggi, stres bisa berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental seseorang. Stres dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang serius, dan dalam beberapa kasus ekstrem, stres bahkan bisa berakibat fatal, termasuk memicu tindakan bunuh diri yang sering terjadi secara impulsif pada situasi krisis yang membuat individu merasa tak mampu menghadapi desakan eksistensial, semisal tantangan dalam aspek finansial, putus cinta, atau penyakit kronis dimana berdasarkan data WHO tahun 2019 bunuh diri sempat menjadi faktor dominan penyebab kematian, menduduki peringkat keempat di kalangan individu berusia 15 - 29 tahun, dengan 77% dari

kasus bunuh yang terjadi di negara yang mempunyai pendapatan yang menengah hingga menengah (WHO, 2023b). Indonesia termasuk dalam kategori negara berpendapatan menengah, dengan mayoritas penduduknya berusia antara 20-24 tahun (BPS, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan pada tahun 2023 mencatat bahwasanya prevalensi masalah kesehatan mental untuk kalangan penduduk pada rentang usia 15 tahun ke atas di Indonesia tercatat sebanyak 2,0%. Jika dilihat dari segi usia, kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi tertinggi, yaitu 2,8%, sementara di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi masalah kesehatan mental di kelompok usia ini tercatat sebesar 1,9%. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia yang rawan mengalami stres dimana menurut angka partisipasi kasar umumnya kisaran usianya adalah 18-24 tahun (Setditjen Dikti, 2020). Di Sulawesi Utara, sebuah kajian yang dijalankan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi mengungkapkan bahwasanya 136 dari 162 mahasiswa mengalami stres akibat beban kuliah dan tingginya tuntutan tugas yang harus mereka selesaikan (Gimon dkk, 2020).

Faktor-faktor personal yang menyebabkan stres pada mahasiswa mencakup ketidakmampuan mengatur waktu, kurangnya uang bulanan, tekanan berlebihan dalam belajar, konflik interpersonal, perubahan suasana hati, serta masalah percintaan seperti putus hubungan (Saam & Wahyuni, 2014). Temuan Kountul dkk (2018) menunjukkan bahwasanya stres yang dialami mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi sering kali dipicu oleh berbagai masalah, baik yang bersifat interpersonal maupun akademik. Meskipun stres tidak bisa dihindari sepenuhnya, pengelolaan stres yang efektif dapat membantu mengurangi dampak buruknya (P2PTM, 2018).

Penelitian oleh Sari dkk (2020) menyimpulkan bahwasanya aspek spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu untuk mengurangi stres serta meningkatkan ketahanan mental. Elemen inti dalam diri manusia, seperti spiritualitas, emosi, akal, dan fisik, masing-masing memiliki peran dalam kecerdasan manusia (Lusi, 2014). Kecerdasan Spiritual (Spiritual Quotient atau SQ) didefinisikan sebagai kemampuan untuk berperilaku secara positif dan untuk menemukan makna spiritual dalam setiap tindakan yang dilakukan (Darmadi, 2018). Spiritualitas terbukti membantu menenangkan individu serta memperbaiki perilaku mereka, yang berkaitan dengan penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Hidayati dkk, 2021).

Hasil temuan lainnya oleh Findiana dan Irnawati (2017) menunjukkan adanya hubungannya yang signifikan diantara kecerdasan spiritual dan tingkat stres kepada pasien gagal ginjal kronis yang menghadapi hemodialisis di RSUD Kraton Pekalongan. Sementara itu, temuan Fesanrey dan Khasanah (2018) menemukan adanya korelasi antara kecerdasan spiritual maupun tingkat stres pada pengerjaan skripsi kepada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Namun, temuan Nasikhah (2022) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tidak menemukan hubungan yang tinggi diantara spiritualitas maupun tingkat stres pada mahasiswa di kampus tersebut. Observasi awal yang dilakukan pada Maret 2024 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwasanya 9 dari 10 mahasiswa mengalami gejala stres seperti sering lupa, rendah diri, kemurungan, pesimisme, nyeri dada, detak jantung yang cepat, fluktuasi berat badan, gangguan tidur, serta kebiasaan menggigit kuku.

Tujuan penelitian ini guna mengkaji hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual maupun tingkat stres kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

## METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain survei analitik berbasis pendekatan *cross-sectional*. Pelaksanaan riset berlangsung di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado, direntang waktu April hingga Juni 2024. Populasi yang menjadi fokus

terdiri dari seluruh mahasiswa semester VI angkatan 2021 di fakultas tersebut, dengan total sebanyak 281 individu. Mahasiswa semester VI dipilih karena pada semester ini beban persiapan Praktik Belajar Lapangan dan Magang dinilai cukup tinggi, sehingga dapat memicu stres. Teknik pengambilan sampel menerapkan teknik Total Sampling, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria diundang untuk menjadi responden. Dari 281 mahasiswa yang dihubungi melalui WhatsApp untuk mengisi kuesioner online melalui Google Form, sebanyak 262 mahasiswa bersedia berpartisipasi dan memenuhi kriteria inklusi. Sisanya tidak menyelesaikan kuesioner dan dianggap tidak bersedia berpartisipasi. Data yang dikumpulkan dianalisis secara univariat guna mendeskripsikan karakteristik responden, kemudian dianalisis juga secara bivariat untuk menguji hubungan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres dengan menggunakan uji statistik *Spearman* dengan bantuan perangkat lunak statistik yakni SPSS.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Memperllihatkan Distribusi Tingkat Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Merujuk dari Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Tingkat Kecerdasan Spiritual				Total	
	Tinggi		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Laki-laki	14	5.3	21	8.0	35	13.4
Perempuan	98	37.4	129	49.2	227	86.6
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>42.7</b>	<b>150</b>	<b>57.3</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwasanya tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa yang berada pada mayoritas kategori sedang terdiri dari 21 mahasiswa laki-laki dan 129 mahasiswa perempuan.

**Tabel 2. Memperllihatkan Distribusi Tingkat Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Berdasarkan Umur**

Umur	Tingkat Kecerdasan Spiritual				Total	
	Tinggi		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
19 Tahun	2	0.8	4	1.5	6	2.3
20 Tahun	92	35.1	125	47.7	217	82.8
21 Tahun	16	6.1	19	7.3	35	13.4
22 Tahun	2	0.8	2	0.8	4	1.5
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>42.7</b>	<b>150</b>	<b>57.3</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menjelaskan bahwasanya dari 150 mahasiswa yang mempunyai kategori tingkatan kecerdasan spiritual sedang 125 diantaranya berumur 20 tahun.

**Tabel 3. Memperllihatkan Distribusi Tingkatan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Merujuk Dari Kelas**

Kelas Peminatan	Tingkat Kecerdasan Spiritual				Total	
	Tinggi		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Kesehatan Lingkungan	23	8.8	10	3.8	33	12.6
Epidemiologi	35	13.4	13	5.0	48	18.3
Gizi	12	4.6	30	11.5	42	16.0
Administrasi dan Kebijakan Kesehatan	13	5.0	26	9.9	39	14.9

Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku	12	4.6	32	12.2	44	16.8
Kesehatan dan Keselamatan Kerja (A)	9	3.4	21	8.0	30	11.5
Kesehatan dan Keselamatan Kerja (B)	8	3.1	18	6.9	26	9.9
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>42.7</b>	<b>150</b>	<b>57.3</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menyajikan data bahwasanya mahasiswa yang berada pada kelas peminatan epidemiologi dan kesehatan lingkungan cenderung memiliki kecerdasan spiritual lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada kelas peminatan yang lain.

**Tabel 4. Memperllihatkan Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Merujuk Dari Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Tingkat Stres				Total	
	Ringan		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Laki-laki	3	1.1	32	12.2	35	13.4
Perempuan	30	11.5	197	75.2	227	86.6
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>12.6</b>	<b>229</b>	<b>87.4</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwasanya mayoritas tingkatan stres mahasiswa yang berada pada kategori sedang terdiri dari 32 mahasiswa laki-laki dan 197 mahasiswa perempuan.

**Tabel 5. Memperllihatkan Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Umur**

Umur	Tingkat Stres				Total	
	Rendah		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
19 Tahun	3	1.1	3	1.1	6	2.3
20 Tahun	26	9.9	191	72.9	217	82.8
21 Tahun	3	1.1	32	12.2	35	13.4
22 Tahun	1	0.4	3	1.1	4	1.5
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>12.6</b>	<b>229</b>	<b>87.4</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menyajikan data bahwasanya dari 229 mahasiswa yang memiliki tingkatan stres sedang 191 diantaranya berumur 20 tahun.

**Tabel 6. Memperllihatkan Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Kelas Peminatan**

Kelas Peminatan	Tingkat Stres				Total	
	Rendah		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Kesehatan Lingkungan	13	5.0	20	7.6	33	12.6
Epidemiologi	13	5.0	35	13.4	48	18.3
Gizi	1	0.4	41	15.6	42	16.0
Administrasi serta Kebijakan Kesehatan	2	0.8	37	14.1	39	14.9
Promosi Kesehatan serta Ilmu Perilaku	2	0.8	42	16.0	44	16.8
Kesehatan serta Keselamatan Kerja (A)	1	0.4	29	11.1	30	11.5
Kesehatan serta Keselamatan Kerja (B)	1	0.4	25	9.5	26	9.9
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>12.6</b>	<b>229</b>	<b>87.4</b>	<b>262</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwasanya mayoritas mahasiswa yang memiliki kategori tingkat stres sedang berada pada kelas peminatan promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku yakni 42 mahasiswa.

### Analisis Univariat

**Tabel 7. Hubungan antara Tingkatan Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa**

Tingkat Stres								
Tingkat Kecerdasan Spiritual	Ringan		Sedang		Total		Spearman's Rho	
	N	%	N	%	N	%	$\rho$	r
Tinggi	26	9.9	86	32.8	112	42.7	0.001	-0.207
Sedang	7	2.7	143	54.6	150	57.3		
Total	33	12.6	229	87.4	262	100		

Tabel 7 analisis menggunakan uji Spearman mengungkapkan p-value  $r$  0,001, yang berada di bawah ambang batas sig. 0,05. Oleh karena itu, hipotesa alternatif ( $H_a$ ) diterima, memperlihatkan adanya keterkaitan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres di kalangan mahasiswa. Namun, koefisien korelasi ( $r$ ) yang bernilai -0,207 mengindikasikan kekuatan hubungan yang relatif lemah serta arah yang negatif. Ini bahwasannya meningginya tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa, merendah pula stres yang dialami, rendahnya kecerdasan spiritual cenderung berasosiasi dengan tingginya tingkat stres yang dirasakannya.

### PEMBAHASAN

#### Tingkat Stres

Hasil penelitian terhadap 262 responden menunjukkan bahwa, 33 (12.6%) diantaranya mengalami stres ringan, 229 (87.4%) responden lainnya dikategorikan memiliki tingkatan stres sedang. Fakta tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkatan stres sedang. Menurut Priyoto (2014) dalam Putri dkk (2022), stres ringan merupakan *stressor* yang secara teratur dihadapi oleh setiap orang yakni berupa kebanyakan tidur, kemacetan lalu lintas, atau kritikan dari atasan yang hanya terjadi beberapa jam atau bahkan beberapa menit saja dan karakteristik dari stres ringan yakni seperti semangat naik, kemampuan menyelesaikan pelajaran naik tapi, penderita stres ringan dapat merasa letih tanpa sebab bahkan perasaan yang tak santai. Ini tepat pada temuan pada hasil studi yang memperlihatkan bahwasannya 73 (27.9%) responden yang terkadang merasa tak sabar disaat menghadapi kemacetan lalu lintas atau mengantri sesuatu.

Berbeda dengan stres ringan, stres sedang berlangsung lebih lama dan ciri-cirinya dapat berupa perasaan tegang bahkan gangguan tidur (Priyoto, 2014 dalam Putri dkk, 2022). Ini tepat pada temuan yang memperlihatkan bahwasannya 75 (28.6%) responden sering merasa susah untuk tenang, kerap kali menggoyangkan kaki, mengetukkan jari atau menggigit kuku dan 92 (35.1%) responden lainnya juga terkadang merasakan hal yang sama. Perilaku tersebut tentu saja dapat mengganggu mengingat responden pada studi ini yakni mahasiswa kesehatan masyarakat yang notabene merupakan akademisi yang akan berhadapan dengan orang banyak baik di lingkungan kampus, lingkungan bermasyarakat, bahkan di lingkungan kerja nantinya, oleh karena itu stres sedang tidak dapat diremehkan dan harus ditangani. Temuan mahasiswa dengan mayoritas tingkat stres sedang ini dapat terjadi karena dinamika kehidupan perkuliahan erat kaitannya dengan stres akademik yang disebabkan oleh adaptasi proses belajar, kurangnya motivasi akademik, koping tidak adekuat, ujian praktikum bahkan penyusunan tugas akhir (Taslim dan Cahyani, 2021). Mahasiswa yang jadi responden pada studi ini merupakan mahasiswa yang ada ditingkatan semester VI dimana terdapat begitu

banyak beban akademik yang menjadi tanggung jawab, seperti ujian praktikum dan penyusunan tugas akhir, yakni penyusunan laporan Praktik Belajar Lapangan (PBL) maupun laporan magang, beserta seminar atau ujian hasil dari praktikum tersebut walaupun untuk semester VI (angkatan 2021) pada saat penelitian ini dilakukan masih berada pada tahap awal magang di masing-masing instansi namun penyusunan laporan di akhir kegiatan magang serta seminar magang dapat menjadi beban pikiran bagi sebagian mahasiswa yang tidak dapat dihindari menimbulkan tekanan secara psikologis.

Menurut peneliti, tekanan yang didapatkan dari beban tanggung jawab akademik tersebut dapat menjadi faktor yang menyebabkan begitu banyak mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat mengalami stres sedang. Oleh karena itu, studi ini selaras pada temuan dari Widyachandra dkk (2023) yang mendapati bahwasannya 71% mahasiswa magang di Jabodetabek termasuk dalam kategori stres sedang dimana dari 100 responden dalam penelitian tersebut 68 diantaranya memilih faktor akademis sebagai faktor yang menyebabkan mereka mengalami stres sehingga dalam hal ini banyaknya beban tugas-tugas kuliah menjadi faktor yang cukup banyak dipilih sebagai faktor penyebab stres dari para mahasiswa. Tekanan secara akademik yakni sebuah pemicu stres di kalangan mahasiswa, harapan memperoleh nilai tinggi, serta kekhawatiran yang diakibatkan dari usaha mahasiswa guna tak gagal (Kountul dkk, 2018).

### **Tingkat Kecerdasan Spiritual**

Data temuan menunjukkan bahwa para responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini termasuk ke dalam 2 kategori tingkat kecerdasan spiritual yakni sedang dan tinggi dengan jumlah responden yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual sedang adalah 150 (57.3%) responden dan 112 (42.7%) responden yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual tinggi. Terkait temuan tersebut maka dapat dinyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi memiliki tingkat kecerdasan spiritual sedang dan tidak ditemukan populasi mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Asrun dkk (2020) yang mendapati bahwa tingkat kecerdasan spiritual dari 43 mahasiswa psikologi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Halu Oleo mayoritas berada pada tingkatan sedang dengan persentase sebesar 62.7% yang diartikan olehnya bahwa mahasiswa tersebut memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang cukup baik. Penelitian lainnya tentang tingkat kecerdasan spiritual pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin juga menghasilkan temuan yang tidak jauh berbeda yakni ditemukan bahwa 15 (16.3%) responden memiliki tingkatan kecerdasan spiritual yang tinggi, 59 (64.1%) responden memiliki kategori tingkat kecerdasan spiritual sedang, dan 18 (19.6%) lainnya memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang dikategorikan rendah (Yuliani & Komalasari, 2019).

Lusi (2014) dalam bukunya menjelaskan bahwa semua bentuk kecerdasan dapat dipelajari dan ditingkatkan karena pembentukan kecerdasan dapat berasal dari pengalaman, kebiasaan rutin, tantangan, serta semua yang dialami, dipelajari, dan dijalani oleh manusia adalah bagian dari cara untuk mengaktifkan kecerdasan-kecerdasan dasarnya. Purwanto dan Wulandari (2020) juga mengatakan bahwa kecerdasan apa pun pada umumnya meningkat seiring bertambahnya usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin bertambah juga pengalaman dalam berfikir dan bertindak (Astin & Paembonan, 2021). Dalam penelitian ini, mayoritas responden merupakan mahasiswa yang berusia 19 – 22 tahun. Proses pertumbuhan seseorang dari segi fisik maupun psikologis dapat berlangsung antara usia 12 tahun hingga 22 tahun yang ditandai dengan terjadinya perubahan baik pada segi jasmaniah fisik maupun rohaniah psikologis (Wahidin, 2017). Terkait hal tersebut temuan tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa yang berada pada tingkatan sedang dan tinggi dalam penelitian

ini dapat dipengaruhi oleh tingkat kematangan usia mahasiswa dimana pengalaman dan tantangan yang dialami dan dipelajari pun sudah cukup banyak sehingga diikuti dengan perkembangan kecerdasan spiritual yang cukup baik.

Faktor lain yang dapat memengaruhi kecerdasan spiritual yang tinggi pada mahasiswa adalah aktif di komunitas dan organisasi yang berkaitan dengan keagamaan serta rajin dalam rutinitas keagamaan (Pranata dkk, 2020). Dalam penelitian ini ditemukan 20 (7.6%) responden aktif mengembangkan spiritualitasnya dengan mengikuti organisasi keagamaan dan 76 (29%) responden sering berdoa ketika memulai dan mengakhiri aktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Yuliani dkk (2019) yang membuktikan bahwa kecerdasan spiritual memiliki hubungan dengan aktivitas spiritual dalam suatu agama.

### **Hubungan antara Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres**

Hasil uji korelasi *Spearman* dari tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado menunjukkan *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut berarti  $H_a$  diterima sebaliknya  $H_o$  ditolak, yang menegaskan ada hubungannya yang besar diantara tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa. Uji *Spearman* tidak hanya memberikan informasi tentang signifikansi hubungan, tetapi juga menggambarkan kekuatan beserta arah dari hubungan diantara kedua variabel. Dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) -0,207, hasil temuan ini menunjukkan bahwasanya hubungan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres tergolong lemah, namun arah korelasinya negatif. Terkait hal tersebut berarti semakin tinggi kecerdasan spiritual yang ada pada mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami, maupun sebaliknya.

Temuan ini konsisten dengan temuan Basuki dkk (2020) yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, yang juga menunjukkan adanya hubungan antara *Spiritual Quotient* (SQ) dengan tingkat stres. Temuan serupa oleh Fahmi dkk (2022) yang dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan di STIKES Banyuwangi juga menyimpulkan bahwasanya semakin tinggi kecerdasan spiritual, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Tidak ditemukannya populasi mahasiswa dengan tingkatan stres yang berat dikarenakan tidak terdapat mahasiswa yang masih memiliki tingkat kecerdasan spiritual rendah dimana sebagian besar mahasiswa sudah memiliki aspek spiritual yang baik sehingga mampu menilai dan memaknai stressor atau peristiwa yang menjadi kesulitan dalam hidupnya sebagai hal yang positif. Peneliti juga telah berasumsi bahwa kedua variabel ini memiliki keterkaitan karena aspek spiritual adalah salah satu dimensi yang membentuk *post-traumatic growth* dalam penanganan stres, bahkan teori stres model transaksional juga menjelaskan bahwa aspek kognitif individu merupakan hal yang sangat mempengaruhi penilaian individu terhadap stres dan kecerdasan spiritual merupakan bagian dari bawah sadar kognitif manusia yang identik dengan nilai-nilai dan prinsip individu yang menentukan perspektif dan realitas terhadap hal-hal dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, maka asumsi peneliti mengenai penilaian individu terhadap stressor dan penanganan stres yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual yang merupakan bawah sadar kognitif dapat dikatakan terbukti dan temuan tingkat kecerdasan spiritual yang cukup baik dengan tingkatan stres yang cenderung sedang pada penelitian ini tentunya diikuti dengan dimensi-dimensi *post traumatic growth* yang cukup mumpuni untuk membantu mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dalam menangani stres. Hal ini pun tercermin dari jawaban responden dalam kuesioner tingkat kecerdasan spiritual dimana indikator yang paling banyak menonjol yakni, aspek kemampuan bersikap fleksibel, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, serta berpikir secara holistik,

sedangkan jawaban responden yang paling menonjol dalam kuesioner tingkat stres adalah 108 (41.2%) dari 262 mahasiswa jarang merasa bahwa mereka mudah marah karena hal sepele dan 95 (36.3%) mahasiswa jarang mudah tersinggung, yang dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa stressor yang ada dalam kehidupan mahasiswa tidak begitu mempengaruhi kondisi emosionalnya karena realitas atau penilaian kognitif mahasiswa terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sudah dapat dipandang secara holistik, ditanggapi dengan fleksibel, serta dihadapi, dilalui bahkan dimanfaatkan dengan baik oleh mahasiswa sehingga tidak menghasilkan tekanan psikologis yang hebat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang Agustina dkk (2023) yang meneliti hubungan anak *broken home* terhadap *post-traumatic growth*, dalam temuannya Agustina dkk menyimpulkan bahwa narasumber pada penelitiannya merasakan tekanan, stres, ketakutan, kecemasan bahkan depresi pada masa awal-awal perceraian orang tuanya namun dapat bangkit hingga pada *post traumatic growth* yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yakni *support system* dari keluarga yang merupakan bentuk dukungan sosial dan memiliki dorongan yang kuat untuk bangkit melewati fase trauma dalam hidupnya dengan cara lebih menyibukkan diri dengan berkumpul bersama teman untuk melakukan hal-hal positif dan sibuk dalam dunia pendidikan yang dalam hal ini merupakan perwujudan dari keinginan atau dorongan dalam diri, peran spiritual dan motivasi akan masa depan (Basuki dkk, 2020).

Meskipun kekuatan hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat stres dalam penelitian ini lemah, namun sekecil apapun perubahan lewat pengembangan tingkat kecerdasan spiritual tentunya akan memengaruhi tingkat stres dari responden. Haryanto (2023) menemukan bahwa berdasarkan signifikansi pengembangan kecerdasan spiritual pada data hasil penelitiannya, aspek non-akademik seperti kecerdasan spiritual berperan penting dalam suatu praktik psikologis sehingga ia menegaskan bahwa dalam upaya pencegahan dan penanganan stres pendekatan holistik perlu diperhitungkan tidak hanya sekedar aspek psikologis dan emosional tetapi juga spiritual.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang ditarik dari perolehan kajian maupun pembahasan diatas ialah adanya hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan kekuatan hubungan yang lemah dan arah hubungan yang negatif atau tidak searah yakni semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pun sebaliknya

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama penulis menaikkan ucapan terimakasih pada Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menjadi harapan maupun kekuatan sepanjang proses kajian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua, dosen, teman sejawat, maupun para mahasiswa yang sudah dengan kerelaan berperan serta dalam kajian ini, serta kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan, motivasi, dan apresiasi yang tak ternilai selama proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustina, A., Oktavia, N. D., Miranti, A., Juniarti, A., dan Akbar, I. (2023) 'Hubungan Anak *Broken Home* Terhadap *Post Traumatic Growth*', *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), hh. 53-61.

- Asrun, M., Aspin dan Silondae, D. P. (2020) 'Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019', *Jurnal SUMBLIMAPSI*, 1(1), hh. 44-50.
- Astin, A., dan Paembonan, A. (2021) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Dalam Penanganan Pasien Covid-19 Di Rumah sakit Siloam Makassar', *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), hh. 31-35.
- Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI (2023) Survei Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik (2023) Statistik Indonesia. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Basuki, R., Fuad, W., dan Oimori, N. A. R. (2020) 'Hubungan *Spiritual Quotient* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus', Prosiding Seminar Nasional Unimus, 3, hh. 546-553.
- Darmadi, H. (2018) *Kecerdasan Spiritual*, Lampung: Guepedia.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI (2018). "12 Langkah Pengendalian Stres", <<https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/12-langkah-pengendalian-stres>>
- Fahmi, A. Y., Soekardjo dan Hasanah A., L. (2022) 'Tingkat Spiritual Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat IV S1 Keperawatan', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1), hh. 127-136.
- Fesanrey, R. A., dan Khasanah, U. (2018) *Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Reguler S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2018*. Manuskrip. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Findiana, M. dan Irnawati (2017) 'Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan'. Program Studi Pendidikan Ners STIKes Muhammadiyah, Pekajangan.
- Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., dan Punuh, M. I. (2020) 'Gambaran Stres dan Body Image Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 9(6), hh. 17-26.
- Haryanto, S. (2023) 'Urgensi Kecerdasan Spiritual Dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), hh. 8000-8008.
- Hidayati, N. O., Hanafilah, F. F., Sundari, I., Alam, S. P., dan Fadillah, V. N. (2021) 'Aspek Spiritual Terhadap Resiko Bunuh Diri Narapidana', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), hh. 703-710.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., dan Korompis, G. E. C. (2018) 'Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Lusi, S. S. (2014) *SEIP Intelligence*, Yogyakarta: PT Kanisius.
- Nasikhah, F. (2022) *Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2017 Keatas Pada Masa Penyusunan Skripsi*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Pranata, M. M., Widiarti, E., dan Rafiyah I. (2020) 'Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Keperawatan Program Transfer', *Journal of Nursing Care*, 3(2), hh. 80-85.
- Purwanto, F., dan Wulandari, R. (2020) 'Implementasi Kecerdasan Spiritual Bagi Pendidikan', *Missio Ecclesiae*, 9(1), hh. 95-112.
- Putri, U. N. H., Nur'aini, Sari, A., dan Mawaadah, S. (2022) *Modul Kesehatan Mental*. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- Saam, Z. dan Wahyuni, S. (2014) *Psikologi Keperawatan*, edk 3. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sari, A. F., Rizki, B. M., dan Haris, A. O. I. (2020) ‘Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap *Stres Tolerance*? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter’, *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(3), hh. 236-246.
- Sekretariat Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi (2020) Statistik Pendidikan Tinggi. Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud.
- Tasalim, R., dan Cahyani, A. R. (2021) *Stres Akademik dan Penanganannya*. Bogor: Guepedia
- Wahidin, U. (2017) ‘Pendidikan Karakter Bagi Remaja’, *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3), hh. 256-269
- Widyachandra, C. E., Lee, V., Zamralita, dan Venesia (2023) ‘Gambaran Stres Pada Mahasiswa Magang Di Jabodetabek’, *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), hh. 73-85.
- World Health Organization (2023a). “Stres”. <<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stres>>
- World Health Organization (2023b). “Suicide”. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>>
- Yuliani, F., Djamal, N. N., dan Endi (2019) ‘Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Quran’, *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), hh. 37-50.
- Yuliani, T., dan Komalasari, S. (2019) ‘Kecerdasan Spiritual dan Komitmen Organisasi Mahasiswa Pengurus Organisasi’, *Jurnal Studi Insania*, 7(1), hh. 76-91.