

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dalam kehidupan sehari-hari sering sekali kita jumpai, apalagi dalam lingkup pekerjaan. Stres biasa terjadi karena adanya perasaan gelisah yang disebabkan beban tugas yang harus diselesaikan. Jika beban tugas tersebut belum dapat terselesaikan disertai dengan adanya tekanan seperti, waktu yang sangat sempit ditambah lagi dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat pasti akan membuat seseorang hidup dalam keadaan ketegangan, sehingga hal inilah yang memicu munculnya stres.

Stres merupakan suatu respon seseorang yang terjadi karena adanya tekanan yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tenang. Menurut Yosep (2011) mengemukakan bahwa stres terjadi karena diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami individu, dan akan merasa terancam. Pendapat lain tentang pengertian stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya (Selye dalam Yosep, 2011).

Stres juga dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang melanjutkan tingkat pendidikan sampai dengan perguruan tinggi yang mempunyai tanggung jawab lebih besar dari tingkatan sebelumnya. Mahasiswa juga disebut sebagai pelajar yang paling tinggi tingkat pendidikannya.

Ketika seorang mahasiswa berada pada semester akhir mereka mempunyai tugas yang begitu berat. Tugas tersebut adalah menyusun skripsi. Bagi mahasiswa skripsi diibaratkan seperti penentu antara hidup atau mati, karena skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Tidak sedikit dari mereka ketika sedang mengerjakan skripsi merasa bingung apa yang harus dilakukan, pikiran kacau, bahkan merasa belum mantap dengan topik yang diajukan kepada pembimbing. Hal ini seperti apa yang dirasakan oleh mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi.

Seperti yang dijelaskan dalam Al Qur'an surat Al Baqarah: 15 bahwa setiap umat manusia pasti diberi cobaan oleh Allah SWT dengan sedikit ketakutan. Cobaan yang dialami mahasiswa saat ini adalah mengerjakan skripsi. Namun, sebesar apapun ujian yang dialami, Allah SWT memerintahkan kita untuk tetap bersabar.

Selain itu di dalam Al Qur'an surat Al Ma'arij: 19-23 juga memerintahkan untuk mengerjakan sholat ketika sedang berkeluh kesah. Karena dengan sholat akan mengobati hati yang sedang risau.

Berdasarkan firman Allah SWT tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa setiap orang pasti mempunyai suatu masalah. Sebesar apapun masalah tersebut kita sebagai seorang muslim tidak diperintahkan untuk meninggalkan ketakwaan kita kepada Allah SWT salah satu yang disebut di atas adalah sholat dan kita diperintahkan untuk tetap sabar. Oleh karena itu

perlu adanya kecerdasan spiritual pada diri manusia sebagai media kontrol dalam berperilaku.

Menurut Imawan (2004) kecerdasan spiritual dapat membimbing kita untuk meraih kebahagiaan hidup yang hakiki. Selain itu, kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya atau kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang agar lebih bermakna dibanding yang lain (Zohar & Marshall dalam Suyanto, 2006).

Jika individu tidak memiliki kecerdasan spiritual yang baik, maka dapat menyebabkan sulit mengendalikan diri, tidak mampu mengenal dirinya sendiri, dan sulit memotivasi diri. Kecerdasan spiritual perlu dimiliki individu sebagai salah satu strategi agar individu mampu menghadapi dan memecahkan persoalan dalam dirinya serta mampu menilai dirinya agar mendapatkan hidup yang lebih bermakna. Sehingga, dengan kecerdasan spiritual dapat menjadikan penyembuh beragam kegelisahan yang hadir dalam alam psikologis kita sehari-hari, seperti stres, kecemasan, ketakutan, dan lainnya (Imawan, 2004).

Jika individu mengalami stres yang berkepanjangan, maka dapat memberikan dampak buruk bagi pekerjaan mereka. Stres yang diakibatkan oleh beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan kelemahan dan

kerapuhan kerja, sehingga dapat mengakibatkan penurunan produktivitas dan kinerja pada individu tersebut (*National Safety Council, 2004*).

Menurut Hidayat (2007) mekanisme koping stres yang dapat dilakukan diantaranya pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, olah raga atau latihan teratur, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi minuman keras, pengaturan berat badan, pengaturan waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi, dan terapi psikoreligius. Terapi psikoreligius yang dapat dilakukan dengan meningkatkan kecerdasan spiritual.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ardan, dkk (2011) menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual mempunyai korelasi positif dengan prestasi akademik mahasiswa. Adapun ciri orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi antara lain memiliki visi, merasakan kehadiran Allah, berzikir dan berdo'a, memiliki kekuatan sabar, cenderung kepada kebaikan, memiliki empati, berjiwa besar, dan bahagia melayani (Tasmara, 2001).

Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatma tahun 2012 juga menyimpulkan bahwa konsekuensi sifat spiritual yang dimiliki setiap individu mengarahkan pada suatu proses pencarian makna hidup dimana peran sifat-sifat spiritual tersebut adalah sebagai media, kontrol sekaligus motivator bagi setiap individu untuk mencapai hidup penuh makna. Sehingga dapat dipahami bahwa peran kecerdasan spiritual akan berdampak pada proses pencarian hidup pada setiap individu.

Menurut Agustian (2010) mengemukakan bahwa dengan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) dapat menghantarkan seseorang pada predikat memuaskan bagi dirinya sendiri juga bagi sesamanya. Selain itu, Agustian (2010) juga berpendapat bahwa dengan ESQ dapat menjadi sebuah metode dan konsep pasti untuk menjawab kekosongan batin dalam jiwa seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Jayanto (2012), kecerdasan spiritual perawat yang ada di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta yaitu 61,5% baik, dan 78,5% kinerja perawat di ruang tersebut baik pula. Dapat disimpulkan dari penelitian Jayanto (2012) semakin baik tingkat kecerdasan spiritual seseorang, maka semakin baik pula kinerjanya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri 2014 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa laki-laki PSIK UMY saat sedang mengerjakan skripsi yang paling banyak adalah pada tingkat stres sedang yang jumlahnya 42 orang (93%).

Berdasarkan wawancara terhadap mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 didapatkan hasil 70% mahasiswa diantaranya mengatakan merasa stres ketika sedang menyusun skripsi. Cara yang mereka lakukan ketika merasa stres adalah dengan *refreshing* atau berdoa dan berzikir ketika sholat, karena mereka meyakini dengan cara tersebut dapat memberikan ketenangan dan dapat meningkatkan kualitas sabar. Namun, berdasarkan wawancara pula terkadang setelah melakukan cara tersebut mereka masih merasakan stres.

Berdasarkan latar belakang diatas, terkait dengan kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan seseorang untuk menilai tindakan agar mendapatkan hidup yang lebih bermakna membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 dalam mengerjakan skripsi.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah, “Apakah ada hubungan kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 dalam mengerjakan skripsi”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa PSIK UMY.

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui kecerdasan spiritual mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 dalam mengerjakan skripsi.
- b) Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 dalam mengerjakan skripsi.
- c) Untuk mengetahui hubungan kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa PSIK UMY.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi dunia keperawatan untuk bisa memberikan intervensi atau pendidikan kesehatan yang sesuai supaya dapat mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau yang akan menghadapi skripsi agar dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin dan meningkatkan kecerdasan spiritual perorangan, sehingga kemungkinan terjadinya stres dapat diminimalisir agar tidak menghambat pengerjaan skripsi. Kemudian membuat perilakunya menjadi lebih baik dan kecerdasan spiritualnya dapat meningkat.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi bagi penelitian yang sejenisnya.

E. Keaslian penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014), yang berjudul “Hubungan antara tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terhadap perilaku merokok mahasiswa laki-laki PSIK UMY”. Penelitian ini merupakan penelitian *korelasi*. Pengambilan sample pada penelitian ini

menggunakan *total sampling* yang berjumlah 45 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UMY. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala tingkat stres dan skala perilaku merokok dengan model *Likert*. Analisa data yang digunakan adalah *Kendall Tau*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang ditemukan pada mahasiswa adalah tingkat stres sedang dengan jumlah 42 orang (93,3%), dan berat 3 orang (6,7%). Selain itu, untuk perilaku merokok baik 7 orang (17,8%), cukup 30 orang (66,7%), dan buruk 8 orang (17,8%). Dari analisa ditemukan bahwa $p\ value = 0,319$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dalam mengerjakan skripsi terhadap perilaku merokok. Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah responden dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kebutuhan dasar spiritual terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan untuk persamaan dengan penelitian terkait yaitu untuk mengetahui stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Jayanto (2012), yang berjudul “Hubungan kecerdasan spiritual perawat terhadap kinerja perawat ruang rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta”. Jenis penelitian ini adalah non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasinya adalah semua perawat tetap yang bekerja di instansi rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sample

adalah 65 responden dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Analisa data menggunakan *Spearman's rho*. Dari hasil analisa data penelitian diperoleh nilai korelasi antara tingkat kecerdasan spiritual dengan kinerja perawat sebesar 0,432 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecerdasan spiritual dengan kinerja perawat ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Hal ini menunjukkan korelasi positif yang berarti semakin baik kecerdasan spiritual perawat akan diikuti dengan semakin baik pula kinerja perawat di ruang rawat inap di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah responden, kriteria responden, dan tempat penelitian. Pada penelitian yang dilakukan Jayanto responden adalah perawat dan tempat penelitian dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta, sedangkan responden penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa PSIK UMY angkatan 2011 dan dilakukan di kampus UMY.

3. Penelitian program pascasarjana yang dilakukan oleh Trihandini pada tahun 2005 di Hotel Horison Semarang tentang “Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus pada Hotel Horison Semarang)”. Terdapat 95 responden yang telah dipilih sebagai sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa random sampling. Metode pengambilan data adalah dengan menggunakan

kuesioner dan tes IQ. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Penelitian menemukan bahwa seluruh hipotesis dalam penelitian tersebut telah terbukti secara signifikan. Kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Variabel yang memiliki pengaruh besar adalah kecerdasan emosi. Implikasi pada penelitian ini adalah kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual memiliki peran yang sama penting baik secara individu atau bersama-sama dalam meningkatkan kinerja karyawan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah tempat penelitian, jumlah responden, metode yang digunakan, dan variabel penelitian. Pada penelitian yang dilakukan Trihandini metode yang digunakan adalah dengan kuesioner dan tes IQ, sedangkan peneliti hanya akan menggunakan metode kuesioner. Selain itu dari variabel kecerdasan dasar manusia yang digunakan oleh peneliti hanya kecerdasan spiritual.