

REMAJA DENGAN PERILAKU SPIRITUAL DAN STRES YANG DIHADAPI

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh
SUMIYATI TARNIYAH
20150320007

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2019

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

REMAJA DENGAN PERILAKU SPIRITUAL DAN STRES YANG DIHADAPI

Disusun oleh:

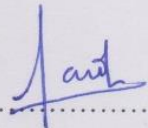
SUMIYATI TARNIYAH

20150320007

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 2 Maret 2019

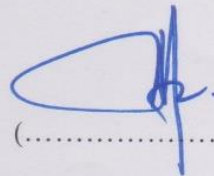
Dosen Pembimbing,

Laili Nur Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa
NIK : 19861105 20151017 3 164

()

Dosen Penguji,

Kellyana Irawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa
NIK : 19860619 20150417 3 184

()

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

()

Shanti Wardaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep Jiwa., Ph.D.
NIK : 19790722 20020417 3 058

REMAJA DENGAN PERILAKU SPIRITUAL DAN STRES YANG DIHADAPI

Sumiyati Tarniyah¹ & Laili Nur Hidayati²

^[1] Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

^[2] Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 55183, Indonesia.

*E-mail: sumiyati.tarniyah@yahoo.com

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dapat menimbulkan kejadian stres. Kejadian stres pada remaja di Indonesia terdata sebanyak 11,6% pada tahun 2014. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keadaan stres pada remaja dengan melakukan perilaku-perilaku spiritual seperti mengikuti pengajian, sholat berjamaah, puasa, zakat, dzikir serta membiasakan dalam membaca Al-Qur'an. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu deskriptif korelasi. Subjek penelitian ini adalah 152 orang siswa remaja di SMA Islam 1 Sleman. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner skala dimensi spiritual dan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan kedua variabel penelitian adalah analisis korelasi *Spearman-Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja berusia 17 tahun, perempuan, angkatan 2018, tidak mengikuti ekstrakurikuler dan tidak memiliki riwayat penyakit. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah perilaku spiritual responden dalam kategori cukup. Sebagian besar tingkat stres responden dalam kategori normal. Hasil analisis kedua variabel menunjukkan tidak terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman.

Kata Kunci : *Perilaku Spiritual, Stres, Remaja*

Abstract

Adolescence as a period of transition from childhood to adulthood that cause stress. The incidence of stress in adolescents in Indonesia was recorded as 11.6% in 2014. One of the efforts that can be done to overcome the stressful situation is with spiritual behaviors such as attending recitals, praying in congregation, fasting, zakat, dzikir and reading Qur'an. Determine the correlation between spiritual behavior and stress levels in adolescents in SMA Islam 1 Sleman. This type of research is descriptive correlation. The subjects were 152 teenage students at SMA Islam 1 Sleman. Data collection with spiritual dimension scale questionnaire and 42 Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). The analysis technique used to determine the correlation between two research variables is with Spearman-Rho Correlation. The results showed that the majority of respondents were 17 year olds, woman, batch 2018, did not take extracurricular activities and did not have a history of disease. Spiritual behavior in respondent is sufficient category. Most of the stress levels in respondent are normal category. The results of the two analysis of the variables showed there is no correlation between spiritual behaviors with a stress level in adolescents at SMA Islam 1 Sleman.

Keywords: *Adolescents, Spiritual Behavior, Stress*

Pendahuluan

Remaja adalah seseorang yang berumur 16 atau 19 tahun sampai umur 21 tahun yang ditandai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder, perkembangan psikologis dan kemandirian dalam sosial-ekonomi (Sarwono, 2011). Remaja dalam budaya Amerika dianggap sebagai masa *Storm & Stress* dimana mereka akan mengalami sebuah keadaan yang membuat mereka frustrasi akibat penderitaan, konflik, penyesuaian, mimpi, melamun tentang cinta, dan perasaan tersisihkan dari kehidupan orang-orang dewasa (Lustin, 1976 dalam Yusuf, 2010). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur ≥ 15 tahun atau remaja di Yogyakarta didapatkan 8,1% (Kemenkes, 2013). Data diatas menunjukkan kejadian stres yang cukup tinggi pada remaja di dunia maupun di Indonesia termasuk di daerah Yogyakarta.

Stres yang dialami oleh remaja ini umumnya diakibatkan oleh peristiwa yang kurang menyenangkan di sekolah seperti akibat *bullying*, hambatan dalam akademik, masalah dengan guru dan masalah diluar sekolah seperti konflik dengan teman sebaya, saudara dan orang tua. Sumber stress yang dihadapi oleh remaja perempuan dan laki-laki pada umumnya sama namun akibat yang ditimbulkan akan berbeda (Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra & Darmawi, 2017).

Stres bisa diartikan sebagai keadaan gangguan mental emosional yang tidak bisa dianggap sepele sehingga harus segera ditangani. Dampak buruk yang dapat terjadi apabila stres tidak segera diatasi adalah gangguan pada pola tidur, pusing, mudah marah, tekanan darah tinggi, sulit konsentrasi, nafsu makan yang menurun, gangguan pada *mood*, bahkan menurut penelitian stres yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan peningkatan resiko perilaku merokok pada remaja serta penurunan harga diri

pada dirinya (Asnita, Arneliwati & Jumaini, 2015). Usaha dalam mengatasi stres sangatlah penting, salah satunya bisa dengan perilaku spiritual yang dapat menjadi sumber dukungan, semangat, dan pencapaian kesejahteraan remaja yang sedang mengatasi stres (Hidayat, 2006). Menurut Amir dan Diyan (2013), perilaku spiritual diartikan sebagai sebuah pengaplikasian dari hubungan atau keyakinan seseorang terhadap Tuhan dengan harapan mendapatkan kehormatan dan harapan dari sesuatu hal yang tidak terbatas. Perilaku spiritual ini dapat digambarkan dengan keaktifan seseorang dalam keikutsertaan kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan seperti pengajian, sholat berjamaah, puasa, zakat, dzikir serta kebiasaan membaca Al-Qur'an.

Keyakinan atau kepercayaan dalam berperilaku spiritual mulai tumbuh pada tahap remaja, dimana mereka mulai merasa sadar akan pentingnya hubungan dengan Tuhan yang mereka yakini (Hidayat, 2006). Kekuatan keyakinan pada Tuhan yang ada pada individu dapat menenangkan serta dijanjikan pahala Syurga (Hawari, 2008), hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an : "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram*" (QS. Ar-Ra'd/ 13:28).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat gejala-gejala stres yang dialami oleh siswa yang diwawancarai yaitu kelelahan, sulit berkonsentrasi dan peningkatan sensitivitas terhadap lingkungan. Penyebab stres yang dipaparkan berupa jam pelajaran yang dianggap terlalu lama, mata pelajaran yang dianggap sulit, guru yang tidak disenangi, dan masalah dengan teman sebaya. Koping yang sudah dilakukan sejauh ini oleh para siswa remaja adalah dengan berdo'a, berpuasa, bercerita dengan teman dekat atau di sosial media, dan berkumpul atau

bermain bersama teman sebaya, selain itu ada juga siswa yang memilih koping dengan cara merokok yang mereka anggap dapat menghilangkan stres yang membebani mereka.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja. Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui karakteristik, tingkat stres, dan perilaku spiritual pada remaja di SMA Islam 1 Sleman. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif korelasi (hubungan atau asosiasi) untuk mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain tanpa dilakukan intervensi atau perlakuan apapun pada sampel. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman. Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional* yaitu melakukan pengamatan pada kedua variabel secara bersamaan dalam satu kali pada satu waktu.

Responden

Kriteria inklusi dalam pada penelitian ini adalah siswa dan siswi aktif SMA Islam 1 Sleman, sehat secara fisik dan mental, terdata dalam daftar siswa dan siswi, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA Islam 1 Sleman yang berumur lebih dari 18 tahun, siswa yang tidak hadir saat penelitian, sakit dan tidak bersedia mengisi kuesioner penelitian penelitian ini. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus *Slovin*:

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2} = \frac{245}{1+245(0,05)^2} = 152$$

Keterangan :

n = Jumlah

N = Jumlah populasi

d = Tingkat signifikan (0,05)

Hasil perhitungan didapatkan total sampel dalam penelitian yaitu 152 orang remaja. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan cara *Stratified random sampling* karena sampel dalam populasi yang ada pada penelitian ini terdiri dari berbagai usia, kelas, peminatan dan jenis kelamin sehingga harapannya setiap perbedaan tersebut dapat terwakili oleh masing-masing sampel yang terlibat dalam penelitian.

Responden yang terlibat dalam penelitian sebelumnya diberikan *informed consent* yang dibuktikan dengan adanya tanda tangan sebagai bukti ketersediaan responden dalam mengikuti penelitian yang dilakukan. Pengambilan data penelitian dilakukan setelah didaptkannya izin etik oleh komite etik penelitian PSIK FKIK UMY dengan nomor 522/EP-FKIK-UMY/X/2018.

Pengukuran

Variabel bebas pada penelitian ini adalah perilaku spiritual pada remaja di SMA Islam 1 Sleman yang diukur dengan menggunakan kuesioner skala dimensi spiritual. Kuesioner ini merupakan instrument untuk mengukur aktivitas atau perilaku spiritual dengan 14 pertanyaan tertutupkuesioner ini diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum dan Widaryati (2013). Hasil pengukuran dari instrumen ini digolongkan menjadi tiga kelompok sesuai jumlah skor yang didapatkan dari 14 item pertanyaan yaitu perilaku spiritual baik (43-56), perilaku spiritual cukup (34-42), dan perilaku spiritual kurang (<33). Jawaban setiap item pertanyaan dianalisa dengan pemberian skor 4 = selalu, 3 = sering, 2 =

kadang-kadang, dan 1 = tidak pernah. Peneliti menggunakan alat instrumen ini karena dianggap dapat mewakili penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Uji validitas yang dilakukan oleh Purwaningrum dan Widaryati (2013) menunjukkan 14 item pertanyaan aktivitas spiritual ini bersifat valid dan untuk hasil uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan nilai r α sebesar 0,76 dengan demikian kuesioner aktivitas spiritual dapat digunakan untuk instrumen pengumpulan data.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman yang diukur dengan kuesioner DASS 42 yang dibuat oleh Lovinbon 1995 dengan total 14 butir pertanyaan. Hasil pengukuran dari DASS digolongkan menjadi lima kelompok sesuai jumlah skor yang didapatkan dari seluruh pertanyaan yaitu normal (0-14), stres ringan (15-18), stres sedang (19-25), stres berat (26-33) dan stres sangat berat (>34) (Mubarak, Indrawanti & Susanto, 2015). Skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah *Rating scale* dengan penilaian skor 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = selalu. Peneliti menggunakan alat pengukuran stress DASS 42 karena alat pengukuran ini sudah banyak digunakan dan dianggap mudah dipahami oleh para responden yang ikut berkontribusi dalam penelitian. Uji validitas dilakukan Brown, *et al* (1997 dalam Masfuati, 2015) dengan hasil : skala depresi bernilai 0,74-0,79; skala kecemasan bernilai 0,81 – 0,84; dan skala stres yang lebih kuat dibandingkan dengan dua skala lain. Tiga skala yang telah dijelaskan tersebut sudah dapat mendukung tingkat validitas pada instrumen penelitian DASS 42. Uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh Brown, *et al* (1997 dalam Masfuati, 2015) dengan nilai 0,88 – 0,96, menggunakan sampel klinis dengan instrumen DASS 42 diperoleh nilai 0,87 – 0,94. Hasil yang didapatkan menunjukkan instrumen penelitian ini reliabel.

Analisis Data

Analisis univariat yang dilakukan meliputi perilaku spiritual, tingkat stres, dan karakteristik demografi responden seperti umur, jenis kelamin, angkatan sekolah, ekstrakurikuler yang diikuti dan penyakit fisik yang dialami responden. Analisis ini diukur menggunakan distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk persentase dan proporsi. Perangkat lunak yang digunakan adalah SPSS versi 16.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hipotesis dari penelitian yaitu hubungan ke dua variabel menggunakan uji korelasi *Spearman-Rho* antara perilaku spiritual dengan tingkat stres dengan skala penelitian ordinal-ordinal. Interpretasi analisis dengan nilai p yaitu $\alpha=0,05$, jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres remaja di SMA Islam 1 Sleman, namun jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres remaja di SMA Islam 1 Sleman. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistik dengan SPSS versi 16 dalam proses komputerisasi.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini yang digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden berdasarkan usia, jenis kelamin, angkatan sekolah, jumlah ekstrakurikuler, dan riwayat penyakit. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 17 tahun dengan jumlah 50 orang responden (32,9%). Jenis kelamin yang mendominasi adalah perempuan dengan jumlah 83 orang responden (54,6%). Responden dalam penelitian didominasi oleh siswa remaja angkatan 2018 dengan jumlah 59 orang responden (38,8%).

Responden yang tidak mengikuti ekstrakurikuler mendominasi dalam penelitian ini dengan jumlah sebanyak 77 orang responden (50,7%). Responden yang mendominasi dengan

karakteristik riwayat penyakit adalah responden yang menyatakan tidak ada riwayat penyakit sebanyak 119 orang responden (78,3%).

Tabel 1 Distribusi Karakteristi Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Prosentase(%)
1	Usia		
	15	27	17.8
	16	38	25.0
	17	50	32.9
	18	37	21.7
		152	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	69	45.4
	Perempuan	83	54.6
		152	100,0
3	Angkatan Sekolah		
	2018	59	38.8
	2017	42	27.6
	2016	51	33.6
		152	100,0
4	Jumlah ekstrakurikuler		
	0	77	50.7
	1	45	29.6
	2	21	13.8
	3	8	5.3
	6	1	.7
			152
5	Riwayat Penyakit		
	Ada	33	21.7
	Tidak ada	119	78.3

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 2 Distribusi Hasil Penelitian Tingkat Stres Pada Remaja di SMA Islam 1 Sleman

No	Kategori	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Normal	97	63.8
2	Stres Ringan	30	19.7
3	Stres Sedang	19	12.5
4	Stres Berat	5	3.3
5	Stres Sangat Berat	1	.7

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 3 Distribusi Hasil Penelitian Perilaku Spiritual Pada Remaja di SMA Islam 1 Sleman

No	Kategori	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Perilaku Spiritual Kurang	47	30.9
2	Perilaku Spiritual Cukup	81	53.3
3	Perilaku Spiritual Baik	24	15.8

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 4 Hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman

		Perilaku Spiritual				r	P value
		Kurang	Cukup	Baik	Total		
Tingkat Stres	Normal	29	53	15	97	-.070	.392
		19,1%	34,9%	9,9%	63,8%		
	Stres Ringan	10	16	4	30		
		6.6%	10.5%	2.6%	19.7%		
	Stres Sedang	7	8	4	7		
	4.6%	5.3%	2.6%	4.6%			
Stres Berat	1	3	1	5			
	.7%	2.0%	.7%	3.3%			
Stres Sangat Berat	0	1	0	1			
	.0%	.7%	.0%	.7%			

Gambaran Tingkat Stres Responden

Tabel 2 menunjukkan gambaran tingkat stres responden yang didominasi dalam kategori normal atau tidak mengalami stres dengan jumlah 97 orang responden (63,8%).

Gambaran Perilaku Spiritual Responden

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Islam 1 Sleman memiliki perilaku spiritual yang cukup dengan jumlah responden sebanyak 81 orang responden (53,3%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku spiritual dengan

tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman, hasil analisa yang telah dilakukan ditunjukkan dalam Tabel 4. Berdasarkan hasil analisa yang terlihat dalam tabel 4 menunjukkan nilai signifikan 0,392 atau $P > 0,05$ maka H_0 diterima berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku spiritual dan tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMA Islam 1 Sleman. Hasil pengolahan data terkait hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja dalam keadaan normal atau tidak mengalami stres dengan perilaku spiritual dalam kategori yang cukup yaitu sebanyak 53 orang responden (34,9%).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Usia

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah 152 orang remaja laki-laki dan perempuan dengan usia dalam rentang 15-19 tahun dengan didominasi oleh remaja berusia 17 tahun. Yusuf, Tristiana dan Agustina (2018) menyatakan bahwa remaja memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan spiritualitas yang sudah menjadi kehidupan yang mereka jalani. Perilaku spiritual yang remaja lakukan bersumber dari pengalaman-pengalaman yang dimiliki sehingga remaja akan cenderung melakukan kegiatan keagamaan seperti mengaji, puasa dan sholat sebagai gambaran spiritual mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa seseorang yang berada dalam usia remaja senantiasa mulai melibatkan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari yang nantinya akan menggambarkan nilai dari kehidupan mereka. Responden yang terdapat pada penelitian ini pun tidak terlepas dari penelitian diatas, karena seluruh responden merupakan siswa yang berusia dalam rentang 15-19 tahun dengan pengkategorian remaja yang memiliki keterkaitan dengan perilaku spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku spiritual responden tergambarkan dari kuesioner yang diberikan yang tak lepas dari penelitian diatas yaitu seperti kegiatan sholat, mengaji, puasa, dzikir, berdoa, dan berzakat.

Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 83 orang responden (54,6%). Penelitian yang telah dilakukan oleh Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara jenis kelamin dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja yang mengalami stressor yang sama karena mereka cenderung akan memiliki pengalaman yang sama juga.

Pengalaman yang dimiliki oleh remaja diyakini sangat berpengaruh pada tingkat stres yang mereka alami karena hal tersebut berhubungan dengan penilaian terhadap penyebab stres yang timbul sehingga remaja dapat mengukur kemampuannya sendiri terhadap stressor yang dihadapi (Musradinur, 2016). Hasil ini menunjukkan kesamaan dengan hasil penelitian karakteristik jenis kelamin yang ada pada penelitian ini dimana selisih responden perempuan adalah 14 orang.

Angkatan sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mendominasi dalam penelitian ini adalah responden dengan angkatan 2018 atau siswa remaja kelas X yang berjumlah 59 orang (38,8%). Penelitian yang dilakukan Majrika dan Widiasmara (2018) menjelaskan bahwa responden dalam penelitiannya adalah siswa kelas X karena mereka dinilai rentang mengalami stres akibat adanya penjurusan yang diminati yaitu jurusan IPA dan IPS. Stres yang terjadi disekolah dinilai sebagai stressor akademik yang diakibatkan oleh hasil pemikiran dan penilaian terhadap ilmu pengetahuan dan pendidikan yang diberikan di sekolah. Stressor yang terjadi disekolah dapat juga berasal dari tuntutan dan tekanan dari kegiatan akademik yang mengharuskan siswa belajar dari pukul 07.00 – 16.00. Tanda-tanda stres para siswa yaitu pengaturan jadwal pribadi menjadi tidak teratur, keluhan sakit kepala dan sulit berkonsentrasi atau malas belajar, sehingga mereka akan memilih untuk tidur atau mengobrol dibandingkan memperhatikan guru yang sedang mengajar pada jam pelajaran sore. Hasil penelitian diatas menunjukkan kesamaan dengan hasil penelitian ini terkait dengan angkatan sekolah. Siswa remaja kelas X merupakan siswa yang baru beralih dari masa SMP sehingga mereka akan membutuhkan adaptasi dengan kegiatan di SMA dengan lingkungan dan teman yang baru. Kondisi inilah

yang dapat menjadi stressor bagi remaja tersebut.

Jumlah Ekstrakurikuler

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa remaja yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dengan jumlah 77 orang responden (50,7 %). Penelitian yang telah dilakukan oleh Jannah dan Rahmat (2016) menyatakan bahwa tingkat stres yang dialami oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar dalam tingkat stres yang sedang, sedangkan siswa yang mengikuti banyak ekstrakurikuler berada pada tingkat stres yang lebih tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh para siswa disekolah dapat menjadi sumber stres yang dialami karena adanya tekanan dari teman sebaya, tuntutan dari sekolah, keluarga dan tanggung jawab yang dapat meningkatkan emosi (Jannah & Rahmat, 2016). Hasil penelitian diatas dapat menjadi sebab, mengapa hasil penelitian dari tingkat stres ini dalam kategori normal. Tidak adanya kewajiban siswa remaja di SMA Islam 1 Sleman untuk mengikuti ekstrakurikuler menjadikan hasil penelitian ini sebagian besar siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler dan hasil penelitian dari tingkat strespun dalam kategori yang normal. Kondisi ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di sekolah dengan adanya kewajiban mengikuti ekstrakurikuler oleh pihak sekolah tersebut.

Riwayat Penyakit

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit dengan jumlah 119 orang responden (78,3 %). Prasetyorini dan Prawesti (2012) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penyebab stres pada seseorang dapat terjadi akibat penyakit yang diderita oleh orang tersebut.

Kondisi stres yang ditimbulkan oleh penyakit ini dapat terjadi karena adanya pemikiran yang terfokus pada penyakit yang dialami. Seseorang yang memiliki riwayat penyakit akan berfikir

bahwa dirinya tidak dalam keadaan sehat seperti orang lain sehingga harus ada upaya untuk menjaga kesehatan salah satunya dengan pola hidup sehat atau konsumsi obat secara teratur. Kondisi stres yang diakibatkan oleh penyakit sebenarnya dapat menjadikan kondisi kesehatan orang tersebut menjadi semakin memburuk (Prasetyorini & Prawesti, 2012). Penjelasan diatas menguatkan hasil penelitian pada tingkat stres remaja di SMA Islam 1 Sleman dalam kategori normal. Kategori normal dalam tingkat stres pada penelitian ini dikarenakan sebagian besar dari responden tidak memiliki riwayat penyakit yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Siswa remaja yang tidak memiliki riwayat penyakit akan senantiasa merasa sehat dan tidak memiliki kekhawatiran yang berhubungan dengan kondisi kesehatannya.

Tingkat Stres Pada Remaja

Hasil penelitian pada tabel 3 tentang distribusi hasil penelitian tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman didapatkan bahwa sebagian besar tingkat stres responden dalam kategori normal yaitu sebanyak 97 orang responden (63,8%). Kejadian ini dapat dipengaruhi oleh kondisi responden saat mengisi kuesioner penelitian yang telah diberikan, faktor lain yang dapat berpengaruh yaitu *mood* responden terutama bagi responden yang memiliki sifat bipolar atau gangguan yang membuat seseorang dapat merubah suasana hati dengan ekstrem, dan karena sifat stres yang dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu karena sifat dari stres sendiri ialah subyektif, multifactorial dan individual. Respon stres yang dikenal terbagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap tanggap terhadap bahaya (*alarm reaction*), tahap perlawanan (*stage of resistance*), dan tahap kelelahan (*stage of exhaustion*) ini tidak semua dialami oleh manusia ketika menerima stressor karena hal ini dipengaruhi oleh daya tahan mental setiap individu (Tombakan, Pangemanan & Engka. 2017).

Stres sendiri merupakan kondisi yang tidak seimbang antara kemampuan dengan permintaan fisik atau psikologis seseorang sehingga terjadi kegagalan dalam pemenuhan permintaan tersebut. Stres yang dialami oleh seseorang dapat dipersepsikan secara berbeda antar individu yaitu stres yang dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk melewati hambatan atau sumber stres yang biasa disebut dengan *Eustress* dan kondisi stres yang mampu membebani tubuh sehingga mampu menyebabkan masalah fisik dan psikologis atau biasa disebut dengan *Distres* (Susane, 2017).

Stres yang alami seseorang dapat dirasakan dengan perjalanan kehidupan yang dilalui sehingga gejala-gejala stres yang dialami individu tersebut sebenarnya dapat terlihat dalam bentuk fisik maupun psikologis (Sukadiyanto, 2010). Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh stres apabila tidak ditangani dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius sehingga remaja harus sesegera mungkin mengatasi dan menanganinya (Asnita, Arneliwati & Jumaini, 2015).

Stres yang dialami remaja dapat diatasi dengan cara mencari cara untuk menyelesaikan kondisi stres yang dialaminya. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi stres adalah dengan strategi koping yang berpusat pada masalah dan strategi koping yang berpusat pada emosi (Sitepu & Nasution, 2017). Penyelesaian kondisi stres yang dialami oleh para remaja dapat dilakukan dengan melatih kemampuan dalam manajemen stres sebagai cara untuk mengelola kondisi tersebut. Manajemen stres dapat dilakukan dengan tiga tahap yaitu dengan cara belajar untuk mengenali stres serta sumber stres yang dapat muncul, praktik cara menyelesaikan stres atau koping stres yang biasa dilakukan, dan tahap terakhir adalah dengan cara praktik manajemen stres pada peristiwa yang dihadapi kemudian dievaluasi apakah efektif atau tidak

dalam menyelesaikan sumber stres yang timbul (Hakim, Tantiani & Shanti, 2017).

Perilaku Spiritual

Hasil analisis perilaku spiritual yang telah dilakukan di SMA Islam 1 Sleman menunjukkan hasil dengan jumlah 81 orang responden (53,3%) berada dalam tingkat spiritual yang sedang. Tingkat perilaku spiritual remaja ini dapat dipengaruhi berbagai faktor yaitu pola asuh yang telah diberikan oleh orang tua, kegiatan keagamaan yang diyakini dapat meningkatkan kedekatan remaja dengan Tuhannya, suku yang dianut oleh remaja, agama yang diyakini oleh remaja, perkembangan yang dialami oleh remaja dan faktor terakhir adalah keluarga (Hidayat, 2006).

Perilaku spiritual yang ada pada remaja merupakan bentuk dari taqwa yang mencirikan remaja tersebut menjadi individu yang memiliki ciri rendah hati (*tawadhu*), yakin kepada kemampuan dirinya sendiri (*Yakin*), senantiasa merasa cukup dengan apa yang telah diberikan (*Qanaah*), dan bersifat hati-hati pada suatu hal yang bersifat haram atau syubhat (*Warak*). Remaja yang melaksanakan perilaku spiritual secara konsisten dalam tindakan yang sesuai dengan ketentuan agama dan menjauhi perilaku yang dilarang oleh agama dinilai sebagai individu yang ikhlas dalam menjalankan syariah muammalah dan ibadah (Rahman & Makmur, 2015).

Perilaku spiritual yang dimiliki remaja diyakini memiliki peranan yang penting dalam menjaga remaja dari perilaku yang menyimpang karena perilaku spiritual merupakan bentuk kegiatan yang menggambarkan ketaqwaan dan keimanan yang kokoh yang mampu menjadi landasan untuk remaja memiliki kecerdasan spiritual (Astutik, Indriyani & Kholifah, 2017; Sabiq & Djalali, 2012).

Hubungan Perilaku Spiritual dengan Tingkat Stres

Hasil analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres yang dialami oleh responden di SMA Islam 1 Sleman. Belum ditemukan penelitian yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja, meskipun begitu Suciana dan Nuraini (2017) menjelaskan bahwa kondisi spiritual seseorang harus senantiasa terjaga dan ditingkatkan dengan cara mengingat Tuhan, berbuat baik terhadap sesama agar manajemen stres pada orang tersebut dapat terjaga.

Indikator dalam berperilaku spiritual berdasarkan pada perilaku yang konsisten dalam menjalankan syariah islam, pribadi dengan akhlaq dan pemahaman yang kuat terkait aqidah. Perilaku spiritual yang terjadi pada individu dipengaruhi oleh usia, dimana semakin meningkatnya usia maka perilaku spiritualnyapun akan semakin tinggi nilainya (Rahman & Makmur, 2015). Hidayat (2006) mengemukakan bahwa kebutuhan spiritualitas setiap orang akan berbeda sesuai dengan faktor yang dapat berpengaruh dalam masalah spiritualitas ini seperti keluarga, ras atau suku, perkembangan, agama dan kegiatan agama yang senantiasa diikuti. Karakteristik spiritual yang terdapat pada setiap orang terdiri dari empat yaitu kemampuan untuk percaya terhadap adanya kekuatan yang lebih tinggi, keterlibatan individu dalam kondisi yang bernilai material menjadi kondisi yang idealis, adanya penilaian terhadap diri sendiri, dan adanya keinginan dalam menggapai kebenaran, keberhasilan dan kepercayaan dalam melampaui batas diri (Ardian, 2016).

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini tidak terlepas dari adanya variabel-variabel pengganggu dalam penelitian yang berada diluar control peneliti. Variabel pengganggu pertama adalah keluarga khususnya orang tua yang

memiliki peranan penting dalam status perilaku spiritual remaja. Penelitian yang dilakukan Syaifudin dan Sumarno (2018) menunjukkan hasil bahwa orang tua sangat berperan dalam perilaku spiritual remaja dengan menjadikan aspek iman, aspek islam, aspek ilmu dan aspek ihsan sebagai tolak ukur dalam penerapan nilai agama islam dalam keluarga. Keluarga oleh remaja dapat diartikan sebagai tempat yang paling nyaman untuk tempat berbagi, bercerita dan tumbuh sebagai seseorang sesuai dengan harapan para remaja (Hasiolan & Sutejo, 2015). Variabel pengganggu kedua yaitu persepsi yang dimiliki oleh siswa remaja di SMA Islam 1 Sleman. Penelitian yang dilakukan oleh Muharomi (2010) menjelaskan bahwa tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh persepsi yang mereka miliki terhadap stressor yang berada dilingkungannya. Remaja yang memiliki persepsi yang baik maka akan menilai masalah yang dia hadapi dengan mudah sehingga tingkat stres yang dia rasakan akan cenderung rendah. Sebaliknya remaja yang memiliki persepsi negative terhadap masalah yang dia hadapi akan mengalami tingkat stres yang tinggi. Variabel terakhir yang menjadi pengganggu adalah pengalaman hidup yang dimiliki oleh remaja di SMA Islam 1 Sleman. Pengalaman dimasa lalu membuat remaja mampu menilai masalah yang dihadapinya menjadi suatu hal yang biasa karena adanya kesan yang mendalam dan dinilai membekas dalam emosi kejiwaan remaja yang akhirnya dapat membentuk sikap yang positif dalam kehidupannya sehingga mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh remaja (Perwitasari, Nurbeti & Armyanti, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat satu responden yang mengalami tingkat stres yang sangat berat, meskipun perilaku spiritual responden tersebut dalam kategori yang cukup. Kondisi ini dapat terjadi akibat adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti yang sudah dijelaskan

sebelumnya. Faktor yang dianggap dapat mempengaruhi kondisi perilaku spiritual yang dialami oleh remaja adalah pola asuh yang dilakukan oleh orang tua, kegiatan keagamaan, perkembangan, usia, ras atau suku dan keyakinan yang tertanam dalam individu tersebut. Penyebab stres yang dihadapi oleh remaja dianggap sebagai faktor yang dapat menyebabkan tingkat stres yang dihadapi setiap remaja tersebut berbeda-beda. Faktor yang dianggap dapat menyebabkan stres terdiri dari genetika, riwayat penyakit, pengalaman yang dimiliki, kekebalan tubuh yang dapat mengurangi resiko stres, postur tubuh, penyakit yang sedang dialami, persepsi remaja terhadap stressor yang dihadapi, kecerdasan emosi, situasi psikologis, pengalaman hidup, dan faktor lingkungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, karakteristik responden sebagian besar berusia 17 tahun, berjenis kelamin perempuan, angkatan sekolah tahun 2018, tidak mengikuti ekstrakurikuler dan tidak memiliki riwayat penyakit, Perilaku spiritual remaja berada pada tingkat perilaku spiritual cukup, sebagian besar tingkat stres remaja di SMA Islam 1 Sleman berada dalam kategori normal, dan tidak terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja.

Referensi

Amir, F., & Diyan, I. (2013). Hubungan perilaku spiritual dengan tingkat stress pada lansia di dusun lumbang desa bataan kecamatan tenggarang bondowoso. Diakses 18 April 2018, dari

<http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEP/article/viewFile/579/491>

- Ardian, I. (2016). Konsep Spiritual Dan Religiusitas (*Spiritual and Religion*) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, Vo. 2, No.2.*
- Asnita, L., Arneliwati & Jumaini. (2015). Hubungan Tingkat Stres Denga Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Online Mahasiswa Vol 2 No 2*
- Astutik, W., Indriyani, D., & Kholifah, S. (2017). Hubungan Perilaku Spiritual dengan Perilaku Berpacaran pada Remaja di SMAN 1 Jenggawah Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science Vol. 8, No. 2.*
- Hawari, D. (2008). *Integrasi Agama dalam Pelayanan Medik.* Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A. A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan DasarManusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1.* Jakarta : Salemba Medika.
- Hakim, G.R.U., Tantiani, F.F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi, jilid 6, No. 2, hal. 75-79.*
- Hasiolan, M. I. S., & Sutejo. (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga Pada Harga Diri Remaja: Pilot Study. *Jurnal Keperawatan Indonesia Vol. 18, No. 2, Juli 2015, hal 67-71.*
- Jannah, P.R.A., & Rahmat, I. (2016). Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Tingkat Stres Pada Siswa di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013)*. Jakarta.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran Pada Laki-Laki dan Perempuan. *Psychology & Humanity, psychology forum UMM*.
- Majrika, R. Y., & Widiasmara, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Masdar, H., Saputri, P.A., Rodiana, D., Chandra F., & Darmawi. (2017). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 12 No 4 (138-143)*.
- Masfuati, A. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Mubarak, W.I., Indrawanti L., & Susanto. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muharomi, E. (2010). Stres Kerja Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Guru yang Mengajar Mata Pelajaran Ujian Nasional Tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. *Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2*.
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum, Vol. 02 No. 03*.
- Prasetyorini, H. T., & Prawesti. (2012). Stres pada Penyakit terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal STIKES Volume 5, No. 1, Juli 2012*.
- Purwaningrum, F. & Widaryati. (2013). Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rahman, A. & Makmur. (2015). Perilaku Spiritual Dan Kepuasan Kerja Karyawan Perusahaan Pabrik Kelapa Sawit. *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomis Vo. 4 No. 1*.
- Sabiq, Z. & Djalali. M.A. (2012). Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Santri Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Pamekasan. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 1 No. 2 hal 53-65*
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta : rajawali pers.
- Sitepu, J. M., Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap *Coping Stress* Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad Jurnal Agama dan Pendidikan Islam Vo. 9 No. 1*.
- Suciana, T., & Nuraini, T. (2017). Kemampuan Spiritualitas Dan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Perawatan: Studi Pendahuluan. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol. 20 No.2, Juli 2017, hal 102-109*.
- Sukadiyanto. (2010). Stres Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan, No. 01*.
- Susane, L. I. M. A. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Lampung

- Suwartika I., Nurdin A. & Ruhmadi E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9, No.3.
- Syaifudin & Sumarno. (2018). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Religiusitas Remaja di Desa Sidoharjo Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Sragen Tahun 2016-2017. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Tombakan, K.C., Pangemanan, D.H.C., & Engka J.N.A. (2017). Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*co-asistant*) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandon Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Vol. 5 No. 1.
- Yusuf A., Tristiana R.D., & Agustina N. (2018). Gambaran Spiritualitas Remaja yang Tinggal di Sekitar Eks-Lokalisasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 13, No 1, hal 1-10.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.