

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Islam 1 Sleman merupakan salah satu sekolah swasta yang berbasis Islam dibawah naungan yayasan “Pembangunan Islam Yogyakarta”. Sekolah ini didirikan pada tahun 1962 oleh Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) yang berlokasi di Jalan Wates Km 3,5 Pelemgurih Sleman. Program sekolah yang digunakan oleh sekolah ini adalah *Full day school* dimana proses belajar mengajar dilakukan seharian penuh dimulai dari pukul 07.00-16.00 WIB. Jumlah jam pelajaran yang digunakan dalam sehari adalah 8 jam pelajaran yang memiliki durasi 60 menit setiap 1 jam pelajaran.

Sarana dan prasarana yang tersedia di SMA Islam 1 Sleman cukup lengkap sehingga dapat menunjang kegiatan belajar mengajar. Ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh seluruh siswa SMA Islam 1 Sleman ada sebanyak 10 ekstrakurikuler yang terdiri dari iqra', taekwondo, futsal, teater, musik, pramuka, bulu tangkis, boga, menjahit busana dan seni membatik. Siswa yang berada di SMA Islam 1 Sleman berjumlah 245 orang dengan jumlah guru yang terdata mengajar di SMA Islam 1 Sleman berjumlah 29 orang, selain tenaga pendidik juga terdapat beberapa karyawan yang bekerja. Bangunan di SMA Islam 1 Sleman ini

ternilai sederhana namun dapat menunjang kegiatan belajar mengajar dengan baik.

Seluruh siswa di SMA mendapatkan pelajaran dari guru Bimbingan Konseling (BK) satu jam pelajaran dalam seminggu dengan materi yang berbeda sesuai hasil pengkajian yang dilakukan oleh guru BK tersebut. Kegiatan konseling dapat dilakukan diluar jam pelajaran secara pribadi ataupun kelompok sesuai dengan permintaan siswa yang bersangkutan. Upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi masalah siswa remaja disana ialah dengan memberikan bimbingan kepada siswa secara pribadi maupun bekerjasama dengan orangtua siswa disana. Masalah stres yang beresiko terjadi pada siswa remaja disana sejauh ini belum dilakukan pengkajian khusus sehingga pihak sekolah belum memiliki data terkait masalah stres tersebut, namun untuk peran guru BK disini dinilai sudah mampu memfasilitasi beberapa siswa yang memang terdata memiliki catatan khusus di sekolah.

Siswa remaja di SMA Islam 1 Sleman difasilitasi dengan Pendidikan Agama Islam (PAI) yang menjadi salah satu mata pelajaran yang dapat dijadikan bekal untuk masalah spiritual mereka. Kondisi spiritual siswa disini tidak hanya difasilitasi oleh Pendidikan Agama Islam saja melainkan terdapat ekstrakurikuler yang dapat mendukung perilaku spiritual mereka seperti Iqro' dan Tilawatil Qur'an.

## 2. Analisis Univariat

### a. Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden berdasarkan usia, jenis kelamin, angkatan sekolah, jumlah ekstrakurikuler, dan riwayat penyakit yang dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden

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

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.1 diatas 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%).

b. Gambaran Tingkat Stres Responden

Stres yang dialami oleh responden diukur dengan menggunakan skor berdasarkan pada jawaban yang telah diberikan oleh responden terhadap kuesioner tingkat stres yang diberikan. Kondisi stres yang dialami oleh responden ditandai dengan adanya sikap yang mudah marah, sensitif terhadap rangsangan dari lingkungan, kesulitan dalam bersantai, mudah kesal, cenderung merasa cemas, sulit bersabar, mudah merasa tersinggung, kesulitan beristirahat, tidak merasa tenang walau pekerjaan sudah selesai, mudah gelisah dan sulit memafkan. Kategori skor yang diberikan adalah sebagai berikut: normal (0-14), stres ringan (15-18), stres sedang (19-25), stres berat (26-33) dan stres sangat berat (>34).

Tabel 4.2 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
Total		152	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan data di tabel 4.3 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden dalam kategori normal atau tidak mengalami stres dengan jumlah 97 orang responden (63,8%).

c. Gambaran Perilaku Spiritual Responden

Perilaku Spiritual responden dinilai berdasarkan kegiatan ibadah yang responden aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan diukur dengan skor berdasarkan jawaban responden terhadap kuesioner yang diberikan. Perilaku spiritual yang dinilai dalam penelitian ini berupa kegiatan sholat 5 waktu, sholat sunnah tahajud, dhuha, rowatib, ibadah puasa di bulan Ramadan, puasa walaupun dalam kondisi sakit, zakat fitrah, zakat mal, kebiasaan membaca Al-qur'an, kebiasaan berdoa setelah sholat, kebiasaan dzikir ketika sakit, dzikir setelah selesai sholat, kemampuan khusuk ketika berdoa dan kebiasaan berdoa untuk mendapatkan kesembuhan ketika sakit. Kategori skor yang diberikan adalah perilaku spiritual baik (43-56), perilaku spiritual cukup (34-42), dan perilaku spiritual kurang (<33).

Tabel 4.3 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	<b>Perilaku Spiritual Cukup</b>	<b>81</b>	<b>53.3</b>
3	Perilaku Spiritual Baik	24	15.8
Total		152	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan data di Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Islam 1 Sleman memiliki Perilaku spiritual yang cukup dengan jumlah responden sebanyak 81 orang responden (53,3%).

### 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 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman.

		Perilaku Spiritual				r	P value
		Kurang	<b>Cukup</b>	Baik	Total		
<b>Tingkat Stres</b>	<b>Normal</b>	29 19,1%	<b>53</b> <b>34,9%</b>	15 9,9%	97 63,8%	-.070	.392
	Stres Ringan	10 6.6%	16 10.5%	4 2.6%	30 19.7%		
	Stres Sedang	7 4.6%	8 5.3%	4 2.6%	7 4.6%		
	Stres Berat	1 .7%	3 2.0%	1 .7%	5 3.3%		
	Stres Sangat Berat	0 .0%	1 .7%	0 .0%	1 .7%		
Total		47 30.9%	81 53.3%	24 15.8%	152 100.0%		

Berdasarkan tabel 4.4 diatas 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%).

## B. Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

##### 1) 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 atau sebanyak 50 orang (32,9%). Yusuf, Tristiana dan Agustina (2018) menyatakan bahwa remaja atau seseorang yang berusia 13-19 tahun 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. Perilaku spiritual

yang ada pada remaja dapat diketahui dengan melihat gambaran remaja dalam menjalani hidup dengan harapan dan tujuan yang dimiliki. 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. Spiritualitas memang sudah menjadi bagian dari perkembangan manusia yang pasti akan dilalui dan memiliki fungsi untuk mencapai perkembangan lainnya (Yusuf, Tristiana & Agustina, 2018).

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 keterikatan dengan perilaku spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku spiritual responden tergambarkan dari kuesioner yang diberikan yang tidak lepas dari penelitian diatas yaitu seperti kegiatan sholat, mengaji, puasa, dzikir, berdoa, dan berzakat.

## 2) 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) menjelaskan bahwa responden pada penelitiannya didominasi

oleh remaja yang berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini juga 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. Jumlah responden yang tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak menjadi alasan didapatkan data tingkat stres pada responden dalam kategori normal karena menurut penelitian sebelumnya jenis kelamin bukan merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat stres remaja.

### 3) 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%). Majrika dan Widiasmara (2018) yang meneliti

tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta menjelaskan bahwa responden dalam penelitian tersebut juga menggunakan 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 yang sering dirasakan oleh para siswa adalah kurangnya waktu istirahat sehingga pengaturan jadwal pribadi menjadi tidak teratur, keluhan sakit kepala dan sulit berkonsentrasi atau malas belajar ketika sudah menjelang sore, sehingga mereka akan memilih untuk tidur atau mengobrol dibandingkan memperhatikan guru yang sedang mengajar (Majrika dan Widiasmara, 2018).

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.

#### 4) 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.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah baik yang berada di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang disesuaikan dengan potensi, bakat, kebutuhan, dan minat sebagai pelajaran tambahan diluar sekolah (Nuri, Pitoewas, & Yanzi, 2016). 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. Keaktifan dalam organisasi menggambarkan persepsi siswa yang dapat mengarah pada respon emosional yang positif maupun respon

emosional yang negative yaitu stres. Kondisi stres yang dialami remaja saat mengikuti ekstrakurikuler dipengaruhi oleh faktor internal berupa kepuasan fisik, keuangan, sifat yang dimiliki dan penyakit yang dialami. Faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada kondisi stres bersumber dari luar diri remaja seperti dari faktor keluarga, lingkungan dan masyarakat (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.

#### 5) Riwayat penyakit

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar 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). Musradinur (2016) menjelaskan bahwa stressor yang disebabkan oleh penyakit jasmani termasuk kedalam stressor yang berasal dari dalam diri individu tersebut. Penggolongan stres yang disebabkan oleh penyakit juga disebut dengan stres kimiawi dimana penyebab stres dapat berasal dari mikrobiologik yaitu bakteri, virus atau parasit yang akhirnya menyebabkan penyakit.

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.

b. Tingkat Stres Pada Remaja di SMA Islam 1 Sleman

Hasil penelitian pada tabel 4.2 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, multifaktorial dan individual. Respon stres yang dikenal terbagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap tanggap terhadap bahaya (*alarm reaction*), tahap perlawanan (*stage of resistence*), dan tahap kelelahan (*stage of exhaustion*). Ketiga tahap ini tidak dialami oleh semua orang ketika menerima stressor karena hal ini dipengaruhi oleh daya tahan mental setiap orang tersebut (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. Gejala stres dalam bentuk fisik seperti ketegangan pada otot, keluhan sakit kepala, perut yang terasa mual, gangguan menstruasi bagi perempuan dan terdapat gangguan tidur. Gejala stres dalam bentuk psikologis dapat ditandai dengan kelelahan yang hebat, perasaan cemas, gugup, penurunan keinginan dalam beraktivitas, kemampuan dalam berpenampilan menurun, mengasingkan diri dan seseorang yang stres akan cenderung lebih banyak merenung dan terfokus pada diri sendiri (Sukadiyanto, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Azmy, Nurihsan dan Yudha (2017) menjelaskan bahwa selain gejala fisik dan psikologis, stres juga dapat menimbulkan gejala yang memberikan reaksi emosional seperti perasaan diasingkan, cemas dan tidak memiliki kepuasan, gejala selanjutnya yaitu reaksi perilaku seperti sifat agresif, berbohong untuk menutupi kesalahan dan membolos, terakhir gejala yang dapat timbul dari stres yaitu reaksi proses berfikir seperti

kesulitan dalam berkonsentrasi, berfikir negatif tentang hidup, dan sifat yang perfeksionis. Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh stres ini 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 dialami. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi stres adalah dengan strategi koping yang berpusat pada masalah dan strategi koping yang berpusat pada emosi. Strategi koping berpusat pada masalah adalah cara seseorang menghadapi sumber stres dengan mengubah reaksi atau respon yang mereka lakukan untuk meringankan masalah seperti dengan cara melakukan pendekatan yang analisis, menghadapi secara langsung sumber masalah, dan mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah. Strategi koping selanjutnya adalah strategi yang berfokus pada emosi yaitu strategi yang dilakukan untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan seperti melihat sisi positif diri ketika mengalami stres, menghindari masalah, membuat pembatasan kegiatan, berusaha menempatkan segala sesuatu sesuai dengan posisinya, dan terakhir dengan cara melibatkan hal-hal yang bersifat religius (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 coping 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).

c. Perilaku Spiritual Remaja SMA Islam 1 Sleman

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 yaitu keluarga (Hidayat, 2006).

Perilaku spiritual yang ada pada remaja merupakan bentuk dari taqwa yang menandakan 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. Kecerdasan spiritual pada remaja bisa mengantarkannya kepada puncak kearifan yaitu dengan bersikap jujur, memiliki kasih sayang untuk semua orang, toleransi, terbuka dan penuh cinta. Perilaku spiritual yang buruk pada remaja dapat menekan pada dampak sosial, fisiologis dan psikologis pada remaja (Astutik, Indriyani & Kholifah, 2017; Sabiq & Djalali, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Kristanto (2016) menjelaskan bahwa perempuan terbukti memiliki orientasi religi terhadap nilai spiritualitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pernyataan ini didasari oleh sikap perempuan yang cenderung memiliki peningkatan dalam hubungan sosial dan penilaian yang berbeda dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, penelitian yang

telah dilakukan juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki kebiasaan untuk lebih mementingkan hubungan interpersonal dan kepedulian terhadap sosial yang tinggi yang akhirnya menuntut perempuan untuk bertindak lebih baik dibandingkan dengan laki-laki.

d. Hubungan Perilaku Spiritual dengan Tingkat Stres Pada Remaja di SMA Islam 1 Sleman

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. Pernyataan ini ditunjukkan dengan hasil uji *Spearman-Rho* yang dilakukan untuk menganalisis hubungan atau korelasi pada dua variabel, dimana didapatkan hasil bahwa nilai signifikan atau  $p=0,392$ , maka dapat ditarik kesimpulan dari nilai  $p > 0,05$  secara statistik tidak terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti.

Belum ditemukan penelitian yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja, begitupun dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Arisa dan Arianti (2018) yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir atau dalam kategori dewasa. Penelitian ini menjelaskan bahwa hasil yang didapatkan dipengaruhi oleh

beberapa faktor yaitu usia yang digolongkan dalam fase yang masih reproduktif yakni usia 21 tahun yang ditandai dengan adanya ketegangan emosi dan berbagai masalah yang dihadapi, tipe kepribadian B yang dianggap tidak rentan mengalami stres, mekanisme koping yang dinilai sudah bagus sehingga dapat menyebabkan seseorang mampu menerima situasi yang dianggap menekan dengan tidak merisaukan tekanan-tekanan lainnya, sifat stressor, durasi stressor dan kondisi fisiologis tubuh responden. Hasil yang sama didapatkan juga dari penelitian yang dilakukan oleh Suciana dan Nuraini (2017), meskipun begitu penelitian ini menjelaskan bahwa kondisi spiritual seseorang harus senantiasa terjaga dan ditingkatkan dengan cara mengingat Tuhan dan berbuat baik terhadap sesama agar manajemen stres pada orang tersebut dapat terjaga.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2011) menjelaskan bahwa seorang remaja dengan *psychological well being* yang baik dengan ciri mampu menilai dirinya secara positif akan merasakan kesejahteraan jiwa. Remaja dalam penelitian ini dinilai memiliki ketertarikan pada agama sehingga mereka akan mulai belajar untuk mempraktikkan yang sudah diajarkan oleh agama. Pada masa ini mereka akan senantiasa kritis terhadap keyakinan yang dipilih dan mulai menghayati setiap hal yang terjadi dalam lingkungannya. Kondisi stres yang terjadi pada remaja dapat

berkurang apabila remaja tersebut memiliki koping religius untuk memecahkan setiap masalahnya, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian berupa individu dengan tingkat religius yang tinggi akan menunjukkan sikap yang lebih baik lebih merasa puas dalam hidup dan hanya akan merasa sedikit mengalami rasa kesepian.

Tingkat religiusitas dapat menyebabkan seseorang merasa bahagia karena adanya kesadaran diri dalam menerima setiap kondisi dan situasi sehingga mereka akan senantiasa memilih lebih mendekati diri pada Tuhan untuk dapat meningkatkan religiusitasnya. Remaja yang menilai setiap permasalahan dengan positif dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya akan cenderung memilih untuk berdoa dan berserah diri pada Allah (Anggraeni, 2011). Hasil dalam penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan hasil penelitian yang telah didapatkan dimana adanya penggambaran bahwa masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai mengenal dan melakukan perilaku-perilaku yang telah dianjurkan oleh agama sehingga dengan adanya sikap ini menggambarkan para remaja akan mampu melewati masa-masa sulit yang mereka hadapi sehingga hal ini dianggap menjadi koping yang dapat menyebabkan tingkat stres yang mereka alami dapat teratasi dengan bukti kategori normal setelah diteliti.

Perilaku spiritual adalah segala aktivitas yang terdapat didalam ajaran agama Islam yang telah dijelaskan secara rinci.

Indikator dalam berperilaku spiritual berdasarkan pada perilaku yang konsisten dalam menjalankan syariah Islam, pribadi dengan akhlak dan pemahaman yang kuat terkait aqidah. Perilaku spiritual yang terjadi pada individu dipengaruhi oleh usia, dimana semakin meningkatnya usia seseorang maka perilaku spiritualnya pun akan semakin tinggi nilainya (Rahman & Makmur, 2015).

Hidayat (2006) mengemukakan bahwa kebutuhan spiritualitas setiap orang akan berbeda sesuai dengan faktor yang mempengaruhinya. Faktor yang dapat berpengaruh dalam masalah spiritualitas ini adalah 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).

Seseorang dengan kecerdasan spiritual akan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan sehingga menjadikan masalah sebagai penyemangat yang menjadi bekal untuk menghadapi masalah dengan baik. Kecerdasan spiritual ini diaplikasikan dalam bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* digunakan

untuk mengatur respon emosi ketika dihadapkan dengan kondisi stres sedangkan *problem focused coping* adalah bentuk coping yang digambarkan dengan cara mengurangi stres melalui keterampilan-keterampilan yang dianggap dapat mengubah situasi berupa masalah, tantangan dan kesulitan yang ada di lingkungan. Coping yang lebih banyak digunakan oleh para remaja ialah *emotional focused coping* (Ruzaina, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Mariska (2017) menjelaskan bahwa kondisi stres yang ada pada seseorang memerlukan kontrol emosi yang baik. Kontrol emosi yang tidak baik ditandai dengan adanya perilaku buruk yang dilakukan oleh seseorang sebagai menyalurkan emosi seperti peristiwa tawuran, pencurian dan penyalahgunaan obat terlarang. Fenomena yang terjadi ini disebabkan oleh mereka yang tidak berusaha memenuhi kebutuhan rohani yang dinilai sangat penting dan berpengaruh dalam kehidupan. Kebutuhan rohani yang terpenuhi dapat menghasilkan kecerdasan spiritual yang nantinya akan mengarahkan seseorang untuk berperilaku sesuai norma, hati nurani dan dapat menghindari perilaku yang berlawanan dengan hukum. Kecerdasan spiritual yang ada pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut memiliki kontrol diri yang bagus. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk dalam memikirkan segala sesuatu yang akan dilakukan dan

kemampuan dalam membentengi diri dari perbuatan yang melanggar hukum ataupun hati nurani.

Hasil penelitian yang telah dilakukan inipun 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. 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). 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. Orang tua dapat berperan sebagai pengawas dan panutan para remaja dalam menjalankan perilaku spiritual seperti puasa, zakat, berakhlak baik, sopan santun, mengikuti kajian dan melaksanakan sholat.

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.

e. Kekuatan penelitian

1. Sejauh yang diketahui peneliti, penelitian tentang hubungan perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja ini belum pernah dilakukan penelitian sehingga ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan.
2. Kerjasama yang baik antara peneliti dengan staff BK SMA Islam 1 Sleman dan responden sehingga pada saat pengambilan data dan pengumpulannya dapat dilakukan dengan mudah.

f. Kelemahan Penelitian

Peneliti tidak meneliti terkait variabel-variabel pengganggu yang sangat berpotensi untuk mempengaruhi hasil penelitian.