At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Volume 2 Nomor 1, Desember 2023. Halaman 24-34
ISSN. 2986-0350 *(Online)*
https://jurnal.iaihnwpancor.ac.id/index.php/taujih

Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa

Deva Nurfajrin[1], Nasichah[2], Zahrah Isnaini[3],Syifa Ardila[4]
[1234]Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia.
deva.nurfajrin21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Stres seringkali terjadi dikalangan mahasiswa, hal ini disebakan karena adanya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang berkepanjangan sehingga mengakibatkan kondisi kesehatan mental menurun. Penelitian bertujuan untuk mengetahui secara mendalam bagaimana mahasiswa mampu mengatasi stres mereka melalui kecerdasan spiritual, khususnya mahasiswa/I dengan program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Jakarta dalam meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Metode penelitian menggunakan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa teknik wawancara. Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa/I program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang terdiri dari 5 orang partisipan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa/I Bimbingan Penyuluhan Islam telah menerapkan penanganan stress melalui kecerdasan spiritual. Mereka mengakui melalui kecerdasan spiritual mampu membantu perasaan menjadi lebih tenang dan dapat mengelola stres dengan baik dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Penanganan Stress, Kecerdasan Spiritual

Abstract

Stress often occurs among students, this is caused by prolonged academic, social and emotional pressure. This results in decreased mental health conditions. This research aims to find out in depth how students are able to overcome their stress through spiritual intelligence, especially students with the UIN Jakarta Islamic Counseling Guidance study program in improving their overall mental health. The research method used is a descriptive qualitative method with data collection techniques in the form of interview techniques. The subjects in this research were students of the Islamic Counseling Guidance study program at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, consisting of 5 participants. The results of the research reveal that Islamic Counseling Guidance students have

implemented stress management through spiritual intelligence. They admit that spiritual intelligence can help them feel calmer and can manage stress well in facing various challenges in everyday life.

Keywords: *Handling Stress, Spiritual Intelligence*

Pendahuluan

Manusia muda atau masa dewasa awal adalah merupakan masa transisi, dimana seseorang melakukan banyak perubahan dalam dirinya terutama pada masa pembentukan pola pikir yang matang. Fase ini bermunculan berbagai persoalan-persoalan yang belum pernah dialami sebelumnya, baik itu persoalan sosialnya, lingkungannnya dan terpenting adalah persoalan pada dirinya sendiri yang belum mampu menerima kondisi realitas sebenarnya di kehidupan nyata. (Hurlock, 2009). Memasuki jenjang sekolah di Perguruan Tinggi S1 merupakan masa transisi yang menimbulkan banyak permasalahan bagi remaja. Salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada remaja adalah banyak yang mengalami stres karena tuntutan kehidupan akademik. Banyaknya target akademik yang harus diselesaikan hampir di setiap minggu serta tuntutan manajemen waktu dan belajar secara mandiri membuat mahasiswa tertekan dan memicu terjadinya stres. (Sari, dkk, 2021).

Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 187), mendefinisikan stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Stres psikologis bergantung kepada hubungan dengan lingkungan yang melebihi beban pikiran dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Freedland dkk., 2020). Tingkat stres yang rendah berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa, mengembangkan diri mereka sendiri, dan menjadi sukses. Namun, stres yang berlebihan dapat menghambat keterampilan seseorang serta menyebabkan penyakit fisik dan psikologis (Hamka dkk., 2020). Untuk menurunkan kecemasan dan stress, individu perlu meningkatkan spiritualitas mereka (Lesmana, 2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bunyamin (2021), yang menyatakan bahwa setiap orang pasti mengalami stress. Salah satu cara untuk mengendalikan dan mengurangi dampak tersebut adalah dengan meningkatkan spiritualitas. Spiritualitas dibutuhkan dalam menghadapi stress karena dengan meningkatkan spiritualitas, individu akan menjadi lebih tenang dan meminta pertolongan kepada Allah (Ningsih dkk., 2020). Pentingnya spiritualitas membuat organisasi kesehatan dunia (WHO) memasukkan spiritualitas ini sebagai salah satu aspek kesehatan yang dalam bidang dunia Psikologi dikenal dengan istilah bio-psikospiritual (Hadi dkk., 2017).

Banyak remaja tidak tahu bagaimana mengelola stres. Mereka tidak tahu apakah ada pendekatan islami atau psikologis untuk mengelolanya. Selanjutnya, penelitian (Nugraha, 2020) menunjukkan bahwa stres adalah hal yang normal bagi setiap orang. Ini terutama berlaku saat seseorang mengalami stres dalam hidupnya. Stres ini dapat muncul secara mandiri atau dapat muncul bersamaan dengan emosi lainnya. Selain itu, karena remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, remaja adalah kelompok yang paling sering mengalami masalah kesehatan mental atau kesehatan jiwa (Rahmy, 2021). Remaja sering mengalami perasaan marah, cepat tersinggung, sering tertekan, dan berkonflik dengan teman dan keluarga. Selain itu, penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena lebih menekankan penanganan stress siswa melalui kecerdasan spiritual, yang berarti bahwa siswa memiliki kemampuan untuk menangani stres dengan baik melalui kemampuan mereka untuk memecahkan masalah dan menerapkan perilaku dalam hidup mereka untuk mendapatkan makna yang lebih luas.

Penelitian ini dilakukan karena menemukan bahwa banyak siswa mengalami stres berlebih karena tekanan dalam kehidupan sehari-hari mereka dan tekanan akademik. Jadi, salah satu cara untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan mendapatkan kesehatan mental yang lebih baik adalah dengan menggunakan pendekatan Islami untuk kecerdasan spiritual. Hal ini senada dengan Pratiwi, dkk. (2021) menunjukan kecerdasan spiritual, yang membuat seseorang merasa tenang dan nyaman, dan memungkinkan mereka untuk memecahkan masalah dalam kehidupan mereka dengan mengambil keputusan. Hamka & Yusuf (2023) mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan stres kerja pada perawat. Hasil menggambarkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin rendah stres kerja.

Menurut Zakiah Derajat, orang yang tidak memiliki gejala gangguan mental atau gangguan jiwa dianggap memiliki kesehatan mental (Sany, 2022). Kemudian, kesehatan mental juga merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang dapat menyebabkan ketentraman dan kebahagian dalam kehidupannya. Menurut Suparmi (2023), ada dua faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kesehatan mental seseorang: sel saraf otak dan tuhan; dan faktor eksternal termasuk keluarga, masyarakat, sekolah, dan teman sebaya. Selanjutnya, Seftiani dan Herlena (2018) mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan rohani seseorang, atau kemampuan seseorang untuk menjalani hidupnya dengan cara-cara atau solusi yang diberikan oleh Allah Swt dalam proses pengambilan keputusan. Kecerdasan spiritual juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan nilai-nilai rohani dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang.

Didalam agama Islam sendiri kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang paling penting didalam kehidupan manusia. Untuk itu kecerdasan spiritual memberikan makna dan arti nilai terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui kebenaran yang berasal dari Allah SWT. Adapun kegiatan atau ibadah dalam islam untuk mengurangi stress pada individu untuk menjaga kesehatan mental individu. Yaitu dengan melakukan pendekatan Islami yang bisa dilakukan dengan melalui 1) kegiatan zikir karena Zikir mempengaruhi dinamika psikologis seseorang. Zikir dapat membuat hati menjadi tenang. Zikir akan membawa pemikiran dan kondisi jiwa seseorang menjadi terarah dan seimbang di dalam kehidupan nya yang menimbulkan rasa percaya diri, perasaan aman, tenteram dan senang pada dirinya. Timbulnya perasaan-perasaan ini dalam diri seseorang dapat menjaga mental dan mengelola stress nya. Zikir merupakan kegiatan atau perilaku yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan dan stress, 2) doa dengan doa seseorang dapat memelihara rasa optimis di dalam diri serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa.

Menurut beberapa penelitian, ada hubungan antara mengelola stres dan kecerdasan spiritual. Izza dan Sutoyo (2022) melakukan penelitian tentang hubungan antara kecerdasan spiritual dan kemampuan siswa untuk mengatasi stres. Hasilnya menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara keduanya. Artinya, kemampuan siswa untuk mengatasi stres berkorelasi positif dengan kecerdasan spiritual mereka. Tidak hanya itu, tetapi juga sebaliknya. Selanjutnya, Sari et al. (2020) melakukan penelitian tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kemampuan siswa untuk menahan stres. Penemuan menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memengaruhi kemampuan siswa untuk menahan stress. Diperkuat Theojaya & Winata (2023) meneliti hubungan antara kecerdasan spiritual (sq) dengan manajemen stres pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa. Jika kecerdasan spiritual siswa semakin tinggi, maka manajemen stres pada siswa semakin baik. Sebaliknya, jika kecerdasan spiritual siswa semakin rendah, maka manajemen stres pada siswa semakin buruk.

Dari latar belakang menunjukan kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang yang dapat membantu memberikan solusi dalam pengeloalaan stress pada diri manusia terutama pada mahasiswa karena dengan mempunyai jiwa dan hati yang tentram maka stress dapat dikelola secara baik. Melihat temuan penelitian terkait pengelolaan stress dengan kecerdasan spritual maka peneliti ingin melihat seberapa besar pengaruh pengelolaan stress terhadap kecerdasan spritual mahasiswa sehingga, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penangangan stress mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta melalui

kecerdasan spritual yang dapat meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Metode Penelitian

Penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk penelitan ini. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mendalam tentang bagaimana kecerdasan spiritual dapat membantu mahasiswa menangani stres, khususnya mahasiswa yang mengikuti program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Jakarta, dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.Penelitian ini melibatkan siswa/mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini melibatkan lima partisipan yang terdiri dari berbagai pertanyaan yang berfokus pada masalah yang diajukan kepada mereka.

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah teknik wawancara, Arikunto (2010) mengemukakan wawancara mula-mula menanyakan serentetan pertanyaan yang sudah terstruktur, kemudian satu persatu diperdalam dengan mencari keterangan lebih lanjut. Wawancara dilakukan agar peneliti dapat mengajukan pertanyaan secara bertatap muka langsung pada partisipan. Pada wawancara, peneliti meminta agar partisipan mampu memberikan informasi sesuai dengan yang dialami, dirasakan, dan diperbuat sehari-hari dalam hal penanganan stess. Melalui teknik wawancara ini, partisipan dapat dengan lebih efektif menyampaikan informasi secara langsung yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh jawaban yang lebih rinci terhadap pertanyaan yang diajukan.

Hasil dan Pembahasan

Stres adalah reaksi seseorang terhadap lingkungan yang sulit atau mengancam. Stres normal adalah reaksi ilmiah yang membantu seseorang mengatasi dan menyelesaikan masalah di kehidupan mereka (Jamil, 2018). Stres juga dapat berperan sebagai pencetus, penyebab, dan akibat dari gangguan atau penyakit. Tingkat stres seseorang dipengaruhi secara signifikan oleh komponen psikososial. Ketika kebutuhan seseorang melampaui kemampuan mereka, stres muncul.Stres akademik adalah ketika keadaan atau situasi siswa tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan dan sumber daya mereka, membuat mereka lebih terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Ini disebut stres akademik. Namun, orang-orang menjadi lebih tertekan karena banyaknya persaingan, tuntutan, dan kesulitan yang ada di zaman sekarang.

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memahami bagaimana seseorang menjalani kehidupan dan tindakan mereka untuk menentukan apakah tindakan mereka lebih benar atau tidak. Orang-orang yang memiliki kecerdasan spiritual dimotivasi untuk mencapai kebahagiaan yang sebenarnya dan membuat kehidupan mereka lebih bermakna. Kebahagiaan yang mendamaikan jiwa dan hati adalah kebahagiaan yang benar.Kecerdasan spiritual, dalam istilah Islam, didefinisikan sebagai kecerdasan yang berdasarkan qalb. Ini adalah kemampuan seseorang untuk menjalani hidup secara harmonis dengan bergantung pada cahaya ilahi sebagai pusat dirinya saat membuat keputusan. Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh Amran (Rofiah, 2012), kecerdasan spiritual mencakup berbagai jenis keterampilan yang dimiliki untuk memanfaatkan sumber daya spiritual.Kemampuan menarik seperti prediksi dan adaptasi fungsional ditekankan dalam kecerdasan spiritual. Selain itu, ia mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk menerapkan dan mewujudkan sumber daya, nilai, dan kualitas spiritual untuk meningkatkan fungsi dan kesejahteraan.

Menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan tantangan personal dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa BPI. Oleh karena itu, kecerdasan spiritual dibutuhkan untuk dapat menangani stres khususnya dalam perspektif Islam. Umat Islam percaya bahwa ada obat dan jalan keluar untuk setiap gangguan dan penyakit kejiwaan yang menyusahkan kehidupan manusia. Allah Swt berfirman: "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*" Selain itu, Allah juga berfirman dalam Qur`an surat al-Ra'd ayat 28: *"(yaitu) orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.*" (QS. Yunus : 67)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa BPI sangat religius. Hal ini ditunjukkan dengan membaca Al-Quran ketika mereka tertekan atau cemas, dan mereka tenang setelahnya. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa membaca Al-Quran bersama dengan visualisasi dan sistem multimedia dapat meredakan stres, kelelahan, kebosanan, dan depresi (Khan, 2010). Jika Anda membaca Al-Quran secara teratur dan konsisten setiap hari, Anda akan memiliki dampak yang akan bertahan selamanya. Selanjutnya, penelitian oleh Sumarni (2019) menemukan bahwa terapi Al-Qur'an terdiri dari dua bagian: 1) Menjaga fokus yang tinggi saat membaca, memakai pakem, atau mengikuti aturan yang ditetapkan. Seseorang yang membacakan Al Qur'an akan berdampak baik pada orang yang membacanya maupun pada orang yang dido'akan. Sebagian besar orang percaya bahwa rangkaian suaradan waktu yang digunakan para sufi saat membaca Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menghilangkan gangguan jiwa dan juga memiliki

kekuatan untuk menjaga kesehatan jiwa. 2) Memiliki kemampuan untuk memahami makna tertentu dari ayat-ayat tertentu, jika diperlukan. Untuk penjelasan lebih lanjut, membaca Al-Qur'an mengaktifkan sel-sel tubuh, meningkatkan absorpsi sel enterochromaffin dan meningkatkan hormon serotonin pada dorsal pariqueductal gray matter. Peningkatan ini menghambat rasa takut.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hampir semua responden berpendapat bahwa nilai-nilai Islam seperti kesabaran dan tawakkal dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dalam hidup. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Yuli, 2022) yang menemukan bahwa Al Quran mengajarkan kaum muslimin untuk sabar. Kesabaran memiliki banyak manfaat untuk membina jiwa dan meningkatkan kepribadian, seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa itu meningkatkan kemampuan manusia untuk menghadapi penderitaan dan memperbarui kekuatan manusia untuk menghadapi masalah, kesulitan, musibah, dan bencana. Allah berfirman "*Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolonhmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.*" (Q.S Al-Baqarah :153)

Seorang mukmin yang sabar tidak akan mengeluh tentang segala kesulitan yang dihadapinya, dan dia tidak akan lemah atau jatuh karena musibah dan bencana. Allah menguji kita dengan cobaan, jadi kita harus selalu bersabar. Allah berfirman dalam Q.S Al-Baqarah : 155-157 "*Dan sungguh kami akan memberi cobaan kepada kalian dengan sesuatu yang berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mengucapkan : sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali. Mereka itu akan mendapat sholawat dari Rabb mereka dan rahmat. Dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk.*"

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa BPI telah menggunakan shalat, salah satu bentuk spiritualitas, sebagai salah satu cara menurut Al-Quran untuk mengatasi stres dan kecemasan. Mereka percaya bahwa ketika mereka shalat, hati mereka menjadi tenang dan nyaman. Hal ini didukung oleh temuan penelitian (Yuli, 2022), yang menemukan bahwa shalat merupakan hubungan antara manusia dan Rabb-Nya. Seseorang berdiri dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT, yang menciptakan semua hal. Berdiri dengan cara ini akan memberinya kekuatan spiritual yang akan menciptakan ketenangan batin, qalbu, dan jiwa. Menggunakan tasbih dan membaca doa setelah shalat juga dapat membantu kita menjadi lebih tenang dan santai. Kita dapat berbicara tentang masalah yang untuk menenangkan diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual sangat penting untuk membantu siswa mengatasi stres. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, siswa yang lebih religius cenderung memiliki strategi yang lebih fleksibel untuk menangani stres. Dari hasil wawancara dengan beberapa siswa, ditemukan bahwa membaca Al-Quran adalah salah satu cara yang efektif untuk menangani stres. Secara khusus, mereka mengatakan bahwa aktivitas ini membantu mereka merasa lebih tenang dan memberi mereka kekuatan mental untuk menghadapi tantangan di kampus dan hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.Ketika kecerdasan spiritual dimasukkan ke dalam lingkungan akademik, dapat membantu membangun metode yang lebih komprehensif untuk mengendalikan stres siswa.

Selain itu, melalui wawancara ini mengungkapkan bahwa mahasiswa BPI memandang Al-Quran dan Hadist sebagai sumber inspirasi dan bimbingan untuk mengatasi masalah dan menjaga kesehatan mental. Mereka mengungkapkan bahwa mempraktikkan praktik keagamaan ini membantu mereka mendapatkan perlindungan spiritual dan mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan Allah.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang penanganan stress melalui kecerdasan spiritual dapat disimpulkan bahwasan nya kecerdasan spiritual pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam UIN Syarif Hidayatullah sangat berpengaruh dalam mengelola stress pada mahasiswa ketika sedang menghadapi persoalan-persoalan dalam keseharian nya. Karena seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual maka akan mampu mengelola stress nya dengan baik dengan mempunyai solusi solusi dan pengambilan keputusan yang tepat sesuai makna makna dan nilai pada agama dalam konteks yang lebih luas. Dan pengambilan keputusan nya juga didasari dengan niali spritualitas yang diajarakan oleh islam seperti melakukan kegiatan sholat, membaca al-qur,an, zikir, dan doa yang mempunyai makna untuk mententramkan dan menenagkan jiwa dan Kesehatan mental individu ketika sedang mengalami stress.dan stelah melakukan kegiatan itu mempunyai dampak yang sangat positif dalam kehidupan nya dan pengambilan keputusan nya juga didasari hati dan kebenaran yang bersumber dari allah swt. Untuk itu kecerdasan spiritual mempunyai makna dan nilai spiritual yang sangat berpengaruh dalam kehidupan individu dalam mengelola stress untuk mempunyai Kesehatan mental yang baik dan positif.

Daftar Pustaka

Bunyamin, Andi, 'Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis', *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5.1 (2021), 145

Herlena, Benny, andNur Ayu Seftiani, 'Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor

Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Integratif*, 6.1 (2018), 101

Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy, 'Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam', *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1.1 (2021), 35–44

Nugraha, Aditya Dedy, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), 1–22

Sany, U. P., 'Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an', *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7.1 (2022), 1262–78

Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.

Cahyandari, R. K. (2019). Peran Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Penanganan Nosocomephobia.pdf (pp. 282–303). Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kudus.

Darwati, Y. (2022). Coping Stressdalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, Volume 6, Number1, 2022p-ISSN 2614-1043; e-ISSN 2654-7554.

Ekawarna.(2018). Manajemen Konflik Dan Stres.Jakarta:PT Bumi Aksara

Farid Mashudi. (2012). Psikologi Konseling. Yogyakarta: IRCiSoD.

Freedland, K. E., Dew, M. A., Sarwer, D. B., Burg, M. M., Hart, T. A., Ewing, S. W. F., Fang, C. Y., Blozis, S. A., Puterman, E., Marquez, B., & Kaufmann, P. G. (2020). *Health psychology in the time of covid-19. Health Psychology,* 39(12), 1021-1025. https://doi.org/10.1037/hea0001049

Hadi, I., Halid, S., & Istiana, D. (2017). Ibm pelatihan asuhan spiritual bagi perawat di RSI Siti Hajar Mataram tahun 2016. Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNIMUS 2017. Muhammadiyah University Semarang.

Hamka, Ni'matuzahroh, & Suen, M.-W. (2020). Spiritual well-being and mental health of students in Indonesia. Advances in Social Science, Education and Humanities Research,

Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan :Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta : Erlangga

Izza, N & Sutoyo. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Kemampuan Coping Stress Siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2). 224-231.

Jamil, J. (2018). Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1(01), 123-138.

Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010) Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development.

Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 168-183. https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1778

Nada, H. Q., Arsyad, H., & Putri, S. E. (2023). Kala Stres Menghampiri Islam Menangani. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 459-471.

Munir, N. W., Najihah, N., & Lutia, T. (2021). Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar,‖ . Health Information: Jurnal Penelitian, 13(2)

Ningsih, W., Sowwam, M., & Lusiana, L. (2021). Hubungan spiritualitas terhadap tingkat kecemasan penderita diabetes melitus pada masa pandemi covid-19 di kecamatan Sambungmacan Sragen. *Jurnal Keperawatan CARE*, 12(2)

Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. IJIP: *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.

Nugraheni, D., Mabrur, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2541-2965.

Pratiwi, A., Edmaningsih, Y., Yulia, T., & Lutfbis, A. A. (2021). Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Perawat Pada Masa Covid-19 Di Rsud Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 1-10.

Ratnasari, Y. E., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan kecerdasan spiritual dengan stres pasien TB paru di Rumah Sakit Paru Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(2), 116-122.

Rofiah, S. (2012). Dzikir dan Kecerdasan Spiritual pada Warga Dusun Karangasem, Patalan, Jetis, Bantul, Yogyakarta. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Sari, A. F., Muâ, B., & Haris, A. O. I. (2021). Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Tolerance? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(3), 236-246.

Sari, A., Binta Mu'tiya Rizki & Ajeng Octaviani Insani Haris. (2020). Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Tolerance? Studi Pada Mahsiswa Pendidikan Dokter.12(3). 236-246

Sumarni. (2019). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology. *Nalar*, 3(2), 134–147.

Suparmi, S., Michael Albert Theojaya, & Ferry Winata. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (Sq) Dengan Manajemen Stres Pada Siswa Sman Di Kalimantan Timur. *Joel: Journal of Educational and Language Research*, 2(7), 1055–1066.

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. Guepedia.

Tasmara, T. (2001). Kecerdasan Ruhaniah membentuk Kepribadian yang bertanggungjawab, Profesional dan Berakhlak. Jakarta: Gema Insani Press.

Umamit, R., & Mulyani, S. (2016). Hubungan antara kecerdasan spiritual sengan stres kerja pada perawat rs di klaten. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 34-46.

Zohar, Danah & Marshall, Ian. (2000). SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan. Bandung: Mizan.