

SPIRITUALITAS DAN KECEMASAN PADA REMAJA SMK

Suyatno^{1*}, Sri Setyowati¹, Ratnawati², Ani Mashunatul Mahmudah¹, Agustiningsih³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55194, Indonesia

²SMKN 1 Temanggung, Jl. S. Kadar Maron, Maron, Sidorejo, Temanggung, Temanggung, Jawa Tengah 56221, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, Jl. Parangtritis No.Km. 11, Manding, Sabdodadi, Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55715, Indonesia

*suyatno@stikessuryaglobal.ac.id

ABSTRAK

Remaja termasuk dalam usia produktif yang potensial membangun bangsa. Remaja adalah generasi Z disoroti memiliki tingkat spiritualitas yang relatif lebih rendah dan termasuk dalam kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan spiritualitas dan kecemasan pada remaja SMK. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK N 1 (STM Pembangunan) Temanggung. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu siswa kelas XI ATP 1-6, dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner HARS untuk menilai kecemasan dengan nilai validitas > 0,361 dan reliabilitas tinggi 0,97. Pada kuesioner DSES untuk mengukur tingkat spiritualitas nilai validitas > 0,361 dan reliabilitas tinggi 0,92. Uji Analisa menggunakan Kendal-tau. Hasil uji didapatkan mayoritas remaja berusia 17 tahun sebanyak 123 siswa (59,4%) dengan jenis kelamin perempuan yaitu 118 siswa (57,0%) yang semuanya beragama Islam (100%). Mayoritas responden memiliki tingkat spiritualitas kategori tingkat kurang yaitu 71 siswa (34,4%) dengan tingkat kecemasan kategori berat sekali yaitu 200 siswa (96,6%). Hasil uji bivariat menunjukkan nilai sig(2-tailed) 0,018 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan.

Kata kunci: kecemasan; remaja; spiritualitas

SPIRITUALITY AND ANXIETY IN VOCATIONAL ADOLESCENTS

ABSTRACT

Teenagers are of productive age who have the potential to build the nation. Generation Z teenagers are highlighted as having a relatively lower level of spirituality and are included in a group at high risk of experiencing mental health problems such as anxiety. The aim of this research is to analyze the relationship between spirituality and anxiety in vocational school adolescents. The population in this study were all students of SMK N 1 (STM Pembangunan) Temanggung. The sampling technique used purposive sampling, namely students in class XI ATP 1-6, and were willing to take part in the activity from start to finish. The instrument used was the HARS questionnaire to assess anxiety with a validity value of > 0.361 and a high reliability of 0.97. In the DSES questionnaire to measure the level of spirituality, the validity value is > 0.361 and the reliability is high 0.92. Analysis test using Kendal-tau. The test results showed that the majority of teenagers aged 17 years were 123 students (59.4%) with female gender, namely 118 students (57.0%) who were all Muslim (100%). The majority of respondents had a level of spirituality in the low level category, namely 71 students (34.4%), with anxiety levels in the very severe category, namely 200 students (96.6%). The results of the bivariate test show a sig(2-tailed) value of 0.018, so it can be concluded that there is a relationship between the level of spirituality and the level of anxiety.

Keywords: anxiety; teenagers; spirituality

PENDAHULUAN

Remaja bagian dari penduduk usia produktif yang merupakan sumber potensial dalam proses

pembangunan bangsa. Sebagai tonggak pembangunan bangsa penting untuk memperhatikan perkembangannya remaja. Dalam menghadapi tantangan hidup, remaja akan mengalami masalah keseimbangan fisik dan jiwa. Pada masa remaja akan melewati masa kematangan mental, emosional, sosial, serta fisik (Timiyatun et al., 2021). Maka dari itu persoalan dan tantangan yang ditemukan pada saat remaja yang mengalami perubahan fisik maupun psikis perlu diperhatikan dalam kehidupan sosialnya (Asyia et al., 2022). Remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental. Remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan tersebut jika tidak dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang paling banyak terjadi adalah depresi dan kecemasan (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan khawatir akan suatu hal. Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah (Fitria & Ifdil, 2020).

Terdapat beberapa faktor penyebab remaja sering mengalami kecemasan bahkan stress. Permasalahan sosial dengan teman atau persahabatan dan juga keluarga, permasalahan di sekolah, dan perubahan fisik menjadi faktor penyebabnya (Timiyatun et al., 2021). Kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal - hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Apapun masalah yang dihadapi manusia pasti ada penolong dan hikmah dibaliknya. Sesuai dengan ayat Al Qur'an surah al-Taubah ayat 50-51 Allah telah menjanjikan kemudahan "Jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: "Sesungguhnya Kami sebelumnya telah memperhatikan urusan Kami (tidak pergi perang)" dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal" Secara tersirat dari ayat peperangan tersebut menggambarkan ketakutan dan keraguan seseorang sebelum bertindak, bahkan ia mengharapkan hal tersebut tidak terjadi (Nasrudin, 2018). Dengan pemaparan ayat selanjutnya bahwa seseorang harus menghadapi realita dengan keridaan takdir yang diberikan Allah.

Remaja yang sering disebut dengan generasi Z telah disoroti memiliki tingkat spiritualitas yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan generasi sebelumnya (News.uad.ac.id, 2023). Permasalahan ketaatan beribadah dapat memberikan dampak pada karir kehidupan remaja terutama ketika hidup mandiri lepas dari keluarga (Nursumari, 2017). Ketaatan beribadah menjadi salah satu aspek spiritualitas yang dianggap sebagai pengalaman inti pada remaja Ketika mencapai seluruh kesejahteraan. Nilai spiritual remaja akan berdampak pada fungsi psikologis, moral, sosial, dan somatik setiap remaja (Alisa et al., 2022). Sebagai individu beragama, faktor spiritualitas sangatlah berpengaruh, dimana dipercayai bahwa Tuhan sebagai penolong akan senantiasa memberikan pertolongan-Nya kepada hambanya yang taat, berusaha dan memohon pertolongan. Spiritualitas sebagai faktor internal yang berperan sebagai mekanisme koping positif pada diri individu saat mengalami kecemasan (Timiyatun et al., 2021). Melihat latar belakang yang ada maka dalam penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan spiritualitas dan kecemasan pada remaja di SMK wilayah Temanggung.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif (non eksperimen) dengan rancangan Cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di SMK wilayah Temanggung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember - Mei 2024. Populasi dan dalam penelitian ini adalah siswa di SMK wilayah Temanggung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan purposive sampling, dengan kriteria inklusi adalah siswa kelas XI ATP 1-6, dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner spiritualitas DSES dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARs). Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner HARS untuk menilai kecemasan dengan nilai validitas > 0,361 dan reliabilitas tinggi 0,97. Pada kuesioner DSES untuk mengukur tingkat spiritualitas nilai validitas > 0,361 dan reliabilitas tinggi 0,92. Uji statistik yang digunakan adalah uji Kendal tau.

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Agama (n=207)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	16	68	32,9
	17	123	59,4
	18	15	7,2
	19	1	0,5
Jenis Kelamin	Laki - laki	89	43,0
	Perempuan	118	57,0
Agama	Islam		
Tingkat Spiritualitas	Kurang	71	34,3
	Cukup	68	32,9
	Baik	68	32,9
Tingkat Kecemasan	Berat Sekali	200	96,6
	Berat	5	2,4
	Sedang	1	0,5
	Ringan	1	0,5

Tabel 1 menunjukkan mayoritas remaja berusia 17 tahun sebanyak 123 siswa (59,4%) dengan jenis kelamin perempuan yaitu 118 siswa (57,0%) yang semuanya beragama Islam (100%). Pada variable tingkat spiritualitas mayoritas masuk kategori spiritualitas dengan tingkat kurang yaitu 71 siswa (34,4%). Tingkat kecemasan siswa mayoritas mengalami kecemasan kategori berat sekali yaitu 200 siswa (96,6%).

Tabel 2

Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan (n=207)

Variabel		Tingkat Kecemasan				Total	Sig. (2-tailed)	Correlation Coefficient
		Berat Sekali	Berat	Sedang	Ringan			
Tingkat Spiritualitas	Kurang	70	0	0	1	71	0,018	0,154*
	Cukup	68	0	0	0	68		
	Baik	62	5	1	0	68		

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden dengan kategori kecemasan berat sekali memiliki tingkat spiritualitas yang kurang. Pada uji bivariat juga menunjukkan nilai sig(2-tailed) 0,018 < 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan. Pada table juga menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,154* yang artinya ada hubungan namun kategori sangat lemah. Nilai 0,154 menunjukkan nilai positif yang arti hubungan ke arah yang positif semakin baik tingkat spiritualitasnya maka tingkat kecemasan semakin ringan.

PEMBAHASAN

Tingkat Spiritualitas Remaja SMK

Spiritualitas memiliki konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan kepada sesuatu yang lebih besar dari diri seseorang, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup (Ardian, 2016). Beberapa individu menggambarkan spiritualitas dalam pengalaman-pengalaman hidupnya seperti adanya perasaan terhubung yang suci dan menentramkan (Narmiyati et al., 2021). Spiritualitas dihubungkan dengan sifat ketuhanan yang secara sadar diyakini adanya kekuatan yang lebih tinggi berenergi yang menginspirasi seseorang untuk mencari makna dan tujuan di luar kehidupan dirinya (Sagala, 2018). Spiritualitas dianggap sebagai bersinggungan dengan agama dan pengalaman transendental, dimana manusia melakukan peribadatan maupun melakukan kegiatan yang berbau keagamaan (Roiha & Aini, 2022). Spiritualitas yang berhubungan dengan Tuhan dikuatkan oleh pendapat Mickle yang dikutip dari Achir Yani bahwa spiritualitas sebagai suatu yang multidimensi, yaitu dimensi ekstensial dan dimensi agama. Dimensi eksistensial berfokus pada tujuan dan arti kehidupan, sedangkan dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Penguasa (Fitriani, 2016).

Data empiris tentang spiritualitas pada remaja telah diteliti dan menemukan hasil bahwa spiritualitas berperan dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan mereka. Mereka menggunakan ajaran agama yang diperolehnya kemudian diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika remaja mempunyai spiritualitas yang tinggi maka masalah-masalah yang timbul dapat diatasi baik berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan maupun masalah pengambilan keputusan yang berhubungan dengan masa depan mereka (Aridhona, 2017). Hasil dalam penelitian ini mayoritas remaja masuk dalam kategori spiritualitas dengan tingkat kurang. Remaja yang sering disebut dengan generasi Z telah disoroti memiliki ciri konteks spiritualitas, budaya, dan ekonomi yang secara distinktif berbeda dengan generasi sebelumnya yang mana menyebutkan bahwa generasi muda atau generasi Z ini memiliki tingkat spiritualitas yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Terdapat beberapa indikator untuk mengukur rendahnya spiritualitas remaja yang juga sering disebut dengan generasi Z. Indikator *pertama* pandangan mereka tentang makna agama bagi kehidupan. Mereka menganggap bahwa agama itu bukanlah sesuatu yang begitu diperlukan dalam kehidupan. Mereka tidak terlalu perlu dengan agama, karena memang mereka tidak mengalami banyak masalah dalam kehidupannya (News.uad.ac.id, 2023).

Indikator kedua yaitu generasi Z juga cenderung untuk longgar dalam relasi-relasi. Relasi antarkawan, bahkan juga relasi antaragama, mereka sangat longgar karena lebih terbuka dan lebih menerima nilai-nilai universal daripada nilai-nilai yang memisahkan mereka. Mereka lebih cair, bergaulnya melintas batas, oleh karena itu, tidak heran jika dalam hal tertentu mereka lebih terbuka terhadap apa yang mereka sebut sebagai *universal values* atau *universal trendd*. *Ketiga* generasi Z cenderung serba digital. Ada 3 problem generasi Z dalam mengakses informasi yang pertama mereka belum mampu menyeleksi mana-mana sumber informasi keagamaan yang benar dan mana sumber informasi keagamaan yang tidak benar. *Kedua* mereka tidak bisa konsentrasi lama, jadi, mereka mudah tidak fokus. Bukan hanya tidak fokus dalam pikiran, tetapi juga dalam kehidupan. *Ketiga* mereka sering merasakan kesepian, kekosongan, dan merasa tidak dihargai. Generasi seperti ini menjadi generasi yang sangat susah. Dinasihati melawan, dibiarkan ya seenaknya (News.uad.ac.id, 2023).

Tingkat Kecemasan Remaja SMK

Remaja yang merupakan kaum muda saat ini banyak merasakan depresi karena persaingan

yang ketat di semua sektor termasuk dalam proses menghadapi persaingan akademik maupun hubungan social di lingkungan (Deng et al., 2022). Saat ini anak muda lebih ambisius sehingga mudah mengalami stress, cemas hingga depresi. Seorang yang sangat ambisius tidak bisa bahagia dan puas karena dia selalu menginginkan lebih, meskipun baik segala sesuatu yang berlebihan bisa berbahaya (Solehuddin, 2023). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja yang menjadi responden penelitian masuk kategori sedang mengalami kecemasan tingkat berat sekali. Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para siswa yang memiliki tekanan dalam menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan yang dialami siswa tersebut dapat timbul pada kondisi tertentu seperti pada saat menghadapi ujian (Harlianty et al., 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa seperti menghadapi ujian maupun praktek skill yang mana sekolah memiliki kebijakan standar nilai kelulusan. Kekhawatiran tidak mencapai standar kelulusan, kemungkinan gagal, dan konsekuensi kegagalan memicu terjadinya kecemasan (Solehah, 2012).

Selain masalah akademis gangguan kecemasan remaja dipicu oleh fenomena dunia modern yaitu perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yaitu penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi. Banyak remaja belajar dan mencari kepastian fenomena kehidupan dengan menggunakan *smartphone* dalam menyelesaikan hal tersebut, sehingga mengakibatkan penggunaan *smartphone* berlebihan pada remaja. Terkadang informasi yang diterima kurang sesuai juga menjadi masalah (Sitanggang & Halimah, 2023). Perilaku penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan seperti *tolerance* (tidak mampu mengendalikan *smartphone*), *withdrawal* (merasa tidak sabar, cemas, gelisah, dan tidak tahan tanpa adanya *smartphone*), kesulitan dalam pelajaran, pekerjaan, ataupun mengerjakan tugas dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Hasanah et al., 2020). Ketidakmampuan remaja dalam mengontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan timbulnya rasa cemas dan mengganggu hubungan sosial (Turgeman et al., 2020).

Rasa cemas, tegang dan takut menurut kebanyakan orang merupakan hal yang wajar, namun demikian menurut pandangan ahli ternyata hal ini secara psikologis dapat mengganggu kinerja seseorang dalam belajar (Astiati & Ilham, 2023). Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah (Azizah & Haerudin, 2021). Mayoritas responden siswa terdeteksi mengalami kecemasan berat sekali ini perlu mendapatkan perhatian khusus oleh sekolah. Hal ini menunjukkan adanya tanda yang dapat berpengaruh buruk pada kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian yang dalam kategori berat sekali menunjukkan kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif sehingga dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun psikis.

Menurut Peplau seorang dengan kecemasan berat memiliki lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain (Ardianto, 2018). Apalagi dengan hasil yang mana siswa mayoritas kecemasan dengan kategori berat sekali atau panik ini kemungkinan telah terjadi kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Pada fase ini individu dapat hilangnya kontrol, tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif, biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan

Melihat adanya hasil penelitian yang menyatakan mayoritas remaja dengan tingkat spiritualitas yang kurang, mengalami kecemasan tingkat berat sekali maka pendampingan-pendampingan spiritual itu sangat penting dilakukan. Sebab sesungguhnya mereka ini terguncang secara keagamaan dan sering kosong dalam kehidupannya dan dapat menjadi faktor melemahnya imun kesehatan fisik dan psikisnya. Terdapat 4 komponen tanda kecemasan yaitu secara kognitif, dapat bervariasi dari rasa khawatir yang ringan sampai panik. Biasanya bila terus dikhawatirkan bisa mengalami sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan dan lebih jauh lagi bisa insomnia (sulit tidur). Kedua komponen secara afektif (perasaan), individu mudah tersinggung, gelisah atau tidak tenang, hingga akhirnya memungkinkan terkena depresi. Ketiga secara motorik (gerak tubuh), seperti gemetar sampai dengan guncangan tubuh yang berat, sering gugup dan kesulitan dalam berbicara. Keempat secara somatik (reaksi fisik dan biologis), dapat berupa gangguan pernafasan, jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah tinggi dan gangguan pencernaan serta kelemahan badan seperti pingsan (Ardianto, 2018).

Kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek yang berbeda tergantung pada tahapan atau tingkatan kecemasan yang dihadapi. Kejadian dalam hidup yang menghadapi tuntutan, persaingan, serta bencana dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Kecemasan merupakan penilaian dan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya, jika terjadi dalam kategori berlebihan maka akan berdampak pada kondisi ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan. Perasaan yang takut tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman (Solehah, 2012). Remaja harus memahami bahwa hidup mereka itu penting, maka mereka harus memiliki pegangan hidup salah satunya dengan meningkatkan spiritualitas (Pailang, 2012). Spiritualitas bukanlah pengendali kehidupan tetapi merupakan fenomena yang mengubah kehidupan. Spiritualitas adalah keadaan ketika seseorang dapat merasakan kepuasan abadi dalam hidupnya artinya seseorang menghormati kehidupan yang dianugerahkan Tuhan tanpa ada keluhan. Agama mengajarkan kita bagaimana membedakan orang berdasarkan kasta, warna kulit dan statusnya, tetapi spiritualitas mengajarkan kita bagaimana bersikap baik kepada semua orang tanpa memandang kasta. Agama memberi kita kerusuhan dan diskriminasi, namun spiritualitas memberi kita lingkungan yang damai (Sagala, 2018).

Konsep spiritualitas yang disebut spiritual transendence yaitu kemampuan seseorang untuk berada di luar pemahaman dirinya akan waktu dan tempat, serta melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan objektif. Perspektif transendensi tersebut merupakan suatu perspektif dimana seseorang melihat satu kesatuan fundamental yang mendasari beragam kesimpulan akan alam semesta. Konsep ini terdiri atas tiga aspek, yaitu prayer fulfillment (pengalaman ibadah), yaitu suatu perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh keterlibatan diri dengan realitas transeden. Aspek kedua universality (universalitas), yaitu sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta (nature of life) dengan dirinya. Dan aspek ketiga connectedness (keterkaitan), yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu (Kuddy, 2017).

Melihat teori yang ada maka dapat dianalisa jika remaja ingin hidup dengan pandangan diri yang baik, hidup tanpa kecemasan dan ketakutan yang berlebih maka remaja harus memiliki

tingkat spiritualitas yang baik. Adapun aspek spiritualitas sebagai hubungan Individu yang memiliki spiritualitas yang kuat ialah mereka yang menjalin hubungan baik dengan Tuhan. Peristiwa dalam kehidupan sering dianggap sebagai suatu ujian maka kebutuhan spiritual akan meningkat yang memerlukan kedalaman spiritual dan kemampuan koping untuk memenuhinya. Meskipun demikian menjaga hubungan seseorang dengan sesama sama pentingnya dengan diri sendiri juga menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja berusia 17 tahun sebanyak 123 siswa (59,4%) dengan jenis kelamin perempuan yaitu 118 siswa (57,0%) yang semuanya beragama Islam (100%). Mayoritas responden memiliki tingkat spiritualitas kategori tingkat kurang yaitu 71 siswa (34,4%) dengan tingkat kecemasan kategori berat sekali yaitu 200 siswa (96,6%). Hasil uji bivariat menunjukkan nilai sig(2-tailed) 0,018 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,154* yang artinya ada hubungan namun kategori sangat lemah. Nilai koefisien yang positif bermakna hubungan ke arah yang positif semakin baik tingkat spiritualitasnya maka tingkat kecemasan semakin ringan begitu juga sebaliknya jika tingkat spiritualitas rendah juga akan berdampak pada terjadinya kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisa, S. N., Anjaswarni, T., Subekti, I., & Bachtiar, A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Ansietas pada Remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. *MEDIA INFORMASI*, 18(2), 179–184.
- Ardian, I. (2016). Konsep Spiritualitas Dan Religiusitas (Spiritual And Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2(5), 1–9.
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Aridhona, J. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 224–233.
- Astiati, S. D., & Ilham. (2023). Analisis Faktor Penyebab Kecemasan Belajar Matematika Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 9(2), 1294–1302. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.5070/http>
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Azizah, F. N., & Haerudin. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Dalam Masalah Kecemasan Pada Pembelajaran Matematika. *MAJU*, 8(2), 624–635.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>

- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fitriani, M. (2016). Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 70–95. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>
- Harlianty, R. A., Mukhlis, H., Wilantika, R., Farmasita, G. P., & Iwanda, D. F. (2020). Kecemasan menghadapi ujian praktek ditinjau dari optimisme, kecerdasan emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa universitas aisyah pringsewu. *Jurnal PKM*, 2(2), 34–40.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti. (2020). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182–191.
- Kuddy, A. L. (2017). The Power Of Spirituality: Menyanding Nilai-Nilai Ketuhanan Dalam Penerapan Etika Bisnis (Pendekatan Perspektif Kristen Tentang Aspek Kepemimpinan, Sumber Daya Karyawan, Kompetitor. *JUMABIS (JURNAL MANAJEMEN DAN BISNIS)*, 1(2), 48–55.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Narmiyati, Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Dinamika Nilai-Nilai Spiritual Well Being Pada Wanita Tuna Susila Di Panti. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 23–42.
- Nasrudin, M. W. (2018). Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi) [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. http://digilib.uinsa.ac.id/22541/1/M. Wahid Nasrudin_E93214094.pdf
- News.uad.ac.id. (2023). Generasi Z dan Tingkat Spiritualitas yang Rendah. *News.Uad.Ac.Id*. <https://news.uad.ac.id/generasi-z-dan-tingkat-spiritualitas-yang-rendah/>
- Nursumari, A. (2017). Korelasi Ketaatan Ibadah Dengan Perilaku Sosial Peserta Didik Madrasah Aliyah (MA) Al-Hikmah Bandar Lampung [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. http://repository.radenintan.ac.id/2628/1/skripsi_lengkap_sumari.pdf
- Pailang, H. S. (2012). Membangun Spiritual Remaja Masa Kini Berdasarkan Amsal 22 : 6. *Jurnal Jaffray*, 59–86.
- Roiha, & Aini, N. (2022). Motivasi Dakwah Pada Akun Instagram @Suluksalik Dalam Mengembangkan Spiritual Followers. *The 6th Ushuluddin & Islamic Thought International Conference (USICON)*, 6, 183–203.
- Sagala, R. (2018). Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori dan Praktik) (B. Joedin (ed.)). SUKA-Press.
- Sitanggang, Y. A., & Halimah, N. (2023). Tingkat Kecemasan Remaja Yang Menggunakan Smartphone Di SMK Negeri 1 Martapura Kabupaten Banjar Tahun 2022. *Journal of*

- Nursing Invention, 4(2), 134–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/jni>
- Solehah, L. F. N. (2012). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 16–32.
- SOLEHUDDIN, S. (2023). Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. Institut PTIQ Jakarta.
- Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Korelasi perilaku spiritual dengan tingkat kecemasan remaja di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 231–238.
- Turgeman, L., Hefner, I., Bazon, M., Yehoshua, O., & Weinstein, A. (2020). Studies on the Relationship between Social Anxiety and Excessive Smartphone Use and on the Effects of Abstinence and Sensation Seeking on Excessive Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041262>.

