

## Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta

*Correlation of Spiritual Behavior with the Level of Adolescent's Anxiety in the Working  
Area of Primary Health Care Kasihan I Bantul Yogyakarta*

Endar Timiyatun<sup>1</sup>, Ardhian Indra Darmawan<sup>2</sup>, Eka Oktavianto<sup>3\*</sup>, Aris Setyawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global

\*Email : ekaoktavianto12@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Cemas merupakan sebuah respon psikologis yang muncul pada setiap individu. Respon cemas yang muncul pada setiap Individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari individu. Respon psikologis berupa cemas merupakan sebuah respon yang bisa berdampak adaptif atau maladaptif. Mekanisme koping yang muncul pada remaja dipengaruhi oleh salah satunya nilai mental yang mendalam yaitu spiritual. **Tujuan:** menganalisis hubungan antara perilaku spritual remaja dengan tingkat kecemasan pada remaja. **Metode:** Kami melakukan penelitian noneksperimental dengan rancangan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2018-Januari 2019. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 57 remaja di Dusun Lemahdadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. Teknik samplingnya adalah purposif. Instrumen yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARs) dan Kuesioner Kecerdasan Spiritual. Uji analisis yang digunakan adalah uji Kendal tau. **Hasil:** perilaku spiritual remaja di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I mayoritas dalam kategori baik yakni sebanyak 49 responden (86%), remaja di wilayah kerja puskesmas Kasihan I mayoritas tidak mengalami kecemasan yakni sebanyak 51 responden (89,5%). Remaja yang memiliki perilaku spiritual dalam kategori baik, akan cenderung tidak mengalami kecemasan, yakni sejumlah 44 remaja (77,2%). Semakin baik perilaku spiritualnya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami remaja (arah hubungan negatif atau berbanding terbalik). Nilai p dari hasil uji korelasi menggunakan uji Chi-Square sebesar 0,012 (nilai  $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasinya sebesar  $-0,456$ . **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara perilaku spiritual remaja dengan tingkat kecemasan yang dialami remaja (nilai  $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** perilaku spiritual; remaja; kecemasan

### Abstract

**Background:** Anxiety is a psychological response that arises in every individual. Anxious responses that arise in each individual are influenced by internal and external factors of the individual. Psychological response in the form of anxiety is a response that can have an adaptive or maladaptive effect. Coping mechanisms that arise in adolescents are influenced by one of the deep mental values that is spiritual. **Objectives:** to analyze the relationship between adolescent spiritual behavior with anxiety levels in adolescents. **Methods:** We have conducted a non-experimental study with a cross-sectional design. This research was conducted in January-Mey 2020. The number of samples in this study were 57 adolescents in Lemahdadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. The sampling technique was purposive. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARs) and the Spiritual Intelligence Questionnaire. Kendal tau test was used to analysis test. **Results:**

*The majority of adolescent spiritual behavior in the work area of the Kasihan I Health Center are in the good category, namely 49 respondents (86%), the majority of adolescents in the work area of the Kasihan I Health Center do not experience anxiety, which is 51 respondents (89.5%). adolescents who have spiritual behavior in the good category, will tend not to experience anxiety, which is a number of 44 adolescents (77,2%). The better spiritual behavior, the lower the level of anxiety experienced by adolescents (the direction of a negative relationship or inversely related). The p value of the correlation test results using the Chi-Square test of 0.012 (p value <0.05). The correlation coefficient value is -0.456. **Conclusion:** there is a relationship between adolescent spiritual behavior with anxiety levels experienced by adolescents (p value <0.05).*

**Keywords:** *Spiritual behavior; adolescence; anxiety*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan bagian dari penduduk usia produktif. Selain itu, pemuda menjadi salah satu sumber potensial dalam proses pembangunan bangsa yang memegang peranan penting sebagai sumber kekuatan moral, kontrol sosial, dan agen perubahan. Sejarah telah membuktikan bahwa pemuda adalah salah satu pilar memiliki peran besar dalam perjalanan kehidupan berbangsa dan bernegara sehingga maju mundurnya suatu negara sedikit banyak ditentukan oleh pemikiran dan kontribusi aktif dari pemuda di negara tersebut. Pada generasi sekarang, pemuda merupakan penerus perjuangan generasi terdahulu untuk mewujudkan cita-cita bangsa yang luhur (Badan Pusat Statistik, 2014)

Remaja sebagai tonggak pembangunan bangsa menjadi penting untuk diperhatikan perkembangannya yang dimulai sejak dia lahir sampai menginjak usia remaja. Remaja dalam menghadapi tantangan yang akan dihadapinya harus memiliki keseimbangan kesehatan fisik dan jiwa. Tanggung jawab dan peran strategis pemuda di segala dimensi pembangunan perlu ditingkatkan dalam kerangka hukum nasional. Hal tersebut sesuai dengan nilai yang terkandung di dalam Pancasila dan amanat Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 dengan berasaskan Ketuhanan Yang Maha Esa, kemanusiaan, kebangsaan, kebhinekaan, demokratis, keadilan, partisipatif, kebersamaan, kesetaraan, dan kemandirian (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan secara biologis memberikan dampak pada perubahan psikologis dan fisik remaja. Perubahan biologis seperti perubahan hormon reproduksi yang akan berdampak pada kondisi fisik remaja. Kondisi perubahan yang lain adalah perubahan psikologis remaja, seperti cemas, takut, marah yang berdampak pada kondisi fisik (Aviyah & Farid, 2014; Kementrian Kesehatan RI, 2015). 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. Sebagai contoh, Oktavianto dkk. (2018), menyampaikan bahwa banyak remaja putri yang mengalami kecemasan saat mengalami dismenorea. Hasil penelitiannya menunjukkan rata-rata skor kecemasan yang dialami remaja saat dismenorea sebesar 14,95 dimana skor rata-rata tersebut termasuk dalam kecemasan tingkat sedang.

Permasalahan pertemanan dan percintaan serta pilihan karir dalam rangka memulai hidup mandiri lepas dari keluarga menjadi stresor yang banyak ditemui pada remaja (Krapic dkk., 2015). Remaja, dimana kemampuan manajemen stresnya masih kurang, serta kematangan secara psikologinya belum terbentuk, saat terdapat stressor, akan menimbulkan kecemasan dan stres pada remaja. Hal yang mungkin bagi orang dewasa bukan sebagai masalah, semisal jerawat, bagi remaja jerawat bisa menjadi suatu yang masalah yang sangat berat yang bahkan bisa sampai menyebabkan depresi (Oktavianto dkk., 2018)

Hasil observasi peneliti yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta yakni di Dusun Lemahdadi, Desa Bangunjiwo, didapati bahwa beberapa remaja menunjukkan karakteristik kecemasan dalam menghadapi permasalahan kehidupan baik disekolah, pertemanan, maupun di keluarga. Banyak dari mereka yang menyampaikan khawatir yang berlebih saat diminta mengerjakan tugas sekolah, saat menghadapi ujian, saat terdapat perselisihan dengan teman sekolah, serta merasa stres menghadapi permasalahan di keluarga. Akibat dari permasalahan tersebut adalah mereka sering mengeluh sakit kepala, berdebar-debar, sulit konsentrasi, dan saat bangun tidur merasa badannya lemas dan pegal-pegal.

Sebagai individu beragama, faktor spiritualitas sangatlah berpengaruh, dimana ia percaya bahwa Tuhan sebagai penolong akan senantiasa memberikan pertolongan-Nya kepada hambanya yang taat, senantiasa berusaha dan memohon pertolongan. Spiritualitas sebagai faktor internal yang berperan sebagai mekanisme koping positif pada diri individu saat mengalami kecemasan ataupun stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku spiritual remaja dengan tingkat kecemasan pada remaja.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif (non eksperimen) dengan menggunakan rancangan Cross-sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2013). Penelitian ini akan dilakukan di area kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta yakni di Dusun Lemahdadi, Desa Bangunjiwo. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - Mei 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah remaja yang ada di dusun lemahdadi dengan jumlah 280 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan purposive sampling. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah: remaja usia 12-19 tahun, berdomisili di Dusun Lemahdadi, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARs) dan Kuesioner Kecerdasan Spiritual. Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 57 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji Kendal tau.

## **HASIL**

Pada bagian ini, ditampilkan hasil penelitian berupa karakteristik responden yakni remaja di Dusun Lemahdadi, Bangunjiwo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Tidak hanya itu, juga disajikan hasil penilaian perilaku spiritual dan tingkat kecemasan remaja, serta

hasil uji korelasi antara perilaku spiritual dan tingkat kecemasan. Data karakteristik responden disajikan pada Tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1. Karakteristik remaja di Dusun Lemahdadi, Bangunjiwo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
12 - 14	8	14
15 - 17	33	57,9
18 - 19	16	28,1
<b>Pendidikan</b>		
SMP	14	24,6
SMA	43	75,4
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	26	45,6
Perempuan	31	54,4
<b>Agama</b>		
Islam	54	94,7
Non Islam	3	5,3
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Dari Tabel 1 tersebut terlihat bahwa mayoritas responden berusia pada rentang 15-17 tahun yakni sebanyak 33 remaja (57,9%), pendidikan SMA yakni sebanyak 43 responden (75,4), berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 31 orang (54,4%), beragama islam yakni sebanyak 54 responden (94,7%). Hasil penilaian perilaku spiritual dan tingkat kecemasan dalam bentuk kategorik dan diuji proporsi berupa frekuensi dan persentase. Hasil ujinya disajikan pada Tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik perilaku spiritual dan tingkat kecemasan di Dusun Lemahdadi, Bangunjiwo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta**

Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Perilaku Spiritual</b>		
Buruk	0	0
Sedang	8	14,0
Baik	49	86,0
<b>Tingkat Kecemasan</b>		
Tidak Cemas	51	89,5
Cemas Ringan	5	8,8
Cemas Sedang	1	1,8
Cemas Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa mayoritas remaja di Dusun Lemahdadi memiliki perilaku spiritual dalam kategori baik yakni sebanyak sebesar 49 responden (86%), dan memiliki tingkat kecemasan dalam kategori tidak cemas yakni sebesar 51 responden (89,5%).

Berikut ini adalah tabulasi silang antara perilaku spiritual remaja dengan tingkat kecemasan remaja. Distribusi responden berdasarkan hubungan perilaku spiritual remaja dengan tingkat kecemasan tersaji pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Tabulasi silang hubungan perilaku spiritual remaja dengan tingkat kecemasan remaja di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta**

Perilaku Spiritual Remaja	Tingkat Kecemasan Remaja				Total	Nilai r	Nilai p
	Tidak cemas	Cemas ringan	Cemas sedang	Cemas berat			
<b>Buruk</b>	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,456	0.012
<b>Sedang</b>	7 (12,3)	0 (0%)	1 (1,7%)	0 (0%)	8 (14%)		
<b>Baik</b>	44 (77,2%)	5 (8,8%)	0 (0%)	0 (0%)	49 (86%)		
<b>Total</b>	51 (89,5%)	5 (8,8)	1 (1,7%)	0 (0%)	57 (100%)		

Berdasarkan hasil tabulasi silang yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki perilaku spiritual dalam kategori baik, akan cenderung tidak mengalami kecemasan, yakni sejumlah 44 remaja (77,2 %). Semakin baik perilaku spiritualnya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami remaja (arah hubungan negatif atau berbanding terbalik). Nilai p dari hasil uji korelasi menggunakan uji Kendal Tau sebesar 0,012 (nilai  $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasinya sebesar  $-0,456$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kekuatan sedang antara perilaku spiritual remaja dengan tingkat kecemasan.

## PEMBAHASAN

Remaja termasuk dalam kelompok individu yang rentan mengalami kecemasan dan stres. Pada masa ini, permasalahan-permasalahan kehidupan, baik secara sosial, ekonomi, dan akibat perubahan fisik mulai banyak dirasakan. Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari (Oktavianto, dkk., 2018). Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Namun, pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung di hindari (Stuart, 2016). Dzung dkk. (2008), menyampaikan bahwa masa remaja adalah masa kritis dimana permasalahan kehidupan mulai banyak dihadapi oleh mereka, sedangkan kemampuan manajemen stres dan kematangan dalam berfikir masih kurang. Individu yang sering mengalami kecemasan, akan berdampak pada permasalahan fisik dan juga perubahan perilaku pada individu.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang

dimaksud adalah genetik dan nilai individu yaitu spiritualitas. Spiritual mempengaruhi kondisi mental seseorang karena adanya nilai – nilai agama yang mempengaruhi kondisi penerimaan individu (Suwaid, 2010). Penelitian yang lain juga menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi pada remaja adalah perubahan hormonal yang mampu memberikan perubahan pada kondisi mental remaja. Hal yang sama juga disampaikan oleh Krapic dkk. (2015), bahwa masa remaja adalah masa yang penuh tantangan karena pada periode tumbuh-kembang ini terjadi perubahan neurobiologis, hormonal, psikologis, dan perubahan sosial. Permasalahan yang biasa dialami adalah tuntutan akibat perubahan fisik dan seksual yang berkaitan dengan pubertas, tuntutan kehidupan sekolah, masalah dengan memulai dan menjaga persahabatan dan hubungan romantis, pilihan karir dan awal kehidupan kerja mereka, dan bertahap kemandirian dari keluarga mereka.

Perubahan yang dialami oleh remaja yang berakibat pada status kecemasan individu dalam menghadapi kehidupan, dapat dikontrol oleh agama. Karena dalam agama terutama Islam dijelaskan dalam AL Quran bahwasanya manusia hanya berhak takut kepada Allah SWT (Desmita, 2016; Kusumaryani& Antarwati, 2017). Nilai – nilai yang terdapat dalam spiritualitas mampu memberikan efek ketenangan dalam kehidupan manusia. Efek rileksasi ini mampu memberikan dampak pada neurotransmitter dalam otak, sehingga tubuh mendapatkan efek yang rileks. Kondisi ini terlihat dalam efek lantunan ayat suci Al Quran mampu memberikan efek tenang pada seseorang yang susah mengalami tidur. Al Quran yang merupakan bagian nilai dari spiritual islam mampu meningkatkan kualitas tidur (Wuryaningsih, Anwar, Wijaya & Kurniawan, 2017). Dimensi spiritual dan religius dalam kehidupan merupakan salah satu pengaruh terpenting dalam kehidupan individu (Amir & Lesmawati, 2016)

Spiritual itu berasal dari kata spirit. Spirit mengandung arti semangat, kehidupan, pengaruh, dan antusiasme. Spirit sering diartikan sebagai ruh atau jiwa. Arti kiasannya adalah semangat atau sikap yang mendasari tindakan manusia. Spiritual adalah suatu yang dipercayai oleh seseorang dalam hubungannya dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), yang menimbulkan suatu kebutuhan atau kecintaan terhadap Tuhan, dan permohonan maaf atas segala kesalahan yang telah dilakukan (Astutik, Indriyani & Kholifah, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penilitian terkait efektivitas Al Quran dalam memberikan efek tenang pada lansia sehingga lansia mampu meningkat kualitas tidurnya. Al Quran merupakan bagian dari nilai spiritualitas. Spiritualitas dalam Islam mengajarkan kepada umatnya untuk menjadikan pegangan Al Quran dan Al Hadist sebagai pegangan dalam kehidupan (Firdaus, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka sangatlah penting remaja memiliki perilaku spiritual yang baik. Perilaku spiritual yang baik akan mampu memberikan efek dalam aktivitas kehidupan manusia setiap hari terutama dalam menghadapi stresor atau permasalahan yang dihadapi. Dengan memiliki spiritual yang baik, maka individu tersebut memiliki kepercayaan bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan dan kemudahan pada hambanya yang taat, berdoa, dan berusaha. Atas dasar kepercayaan tersebut, dan juga karena pertolongan dari Tuhan, maka kecemasan dan stres akan menurun atau tidak ada sama sekali.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Terdapat hubungan antara perilaku religius yang dimiliki remaja dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja (nilai  $p < 0,05$ ). Remaja yang memiliki perilaku spiritual dalam kategori baik akan cenderung untuk tidak mengalami kecemasan. Semakin baik perilaku spiritualnya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami remaja.

### Saran

kami menyarankan ke semua pihak terutama kepada orangtua dan pihak sekolah untuk tetap memperhatikan spiritualitas remaja. Dengan baiknya status spiritualitas remaja, akan membuat semakin kuatnya mereka dalam menghadapi suatu permasalahan baik permasalahan yang di sekolah, di keluarga, di lingkungan pertemanan, maupun perihal perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Y., & Lesmawati, D.R. 2016. Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang Sama atau Berbeda? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Hal. 1–7.
- 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, Hal. 191–198.
- Aviyah, E., & Farid, M. 2014. Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 2, Hal. 126–129.
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Statistik Pemuda Indonesia tahun 2014*. Jakarta: BPS. Diakses dari <https://doi.org/BPS:4103008>.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dzung, X., & Park, MJ. 2008. Stress and Stress Management Among Youth and Young Men. *American Journal of Men's Health*, Vol.2, No.4; Hal. 353-366.
- Firdaus, A.N. 2018. Pengaruh Perbedaan murattal Al- Qur ' an Surat Ar-Rahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Infodatin Reproduksi Remaja. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses dari <https://doi.org/24427659>
- Krapic, N., Knezevic, JH., & Kardum, I. 2015. Stress in Adolescence: Effects on Development. *International Encyclopedia of The Social Behavioural Sciences, Second edition*, Vol. 23 Hal. 562-569. Oxford: Elsevier Ltd.
- Kusumaryani, M., & Antarwati, E. 2017. *Brief Notes : Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Lembaga Demografi FEB UI, 1–6. Diakses dari <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>.
- Oktavianto, E., Kurniati, FD., Badi'ah, A., & Bengu, MA. 2018. Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, Vol. 2 No.1, Hal. 22-29.
- Stuart, G.W. 2016. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (B. Keliat, Ed.) (buku 2)*. Singapore: Elsevier Ltd.
- Suwaid, A.H. 2010. *PROPHETIC Parenting (F.A. Aziz Qurusy, Ed. 1)*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Wuryaningsih, E.W., Anwar, A.D., Wijaya, D., & Kurniyawan, E.H. 2017. Murottal al-quran therapy to increase sleep quality in nursing students, Proceeding 3<sup>rd</sup> International Nursing Conference. Hal. 7–14. Diakses dari <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/prosiding/article/view/7181/5188>.

