
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9505

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Spiritual Intelligence and School Well Being Associated With Lower Work Stress: Kecerdasan Spiritual dan Kesejahteraan Sekolah Berkaitan dengan Tingkat Stres Kerja yang Lebih Rendah

Isrofi Sukmania, 202030100006@umsida.ac.id (*)

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Eko Hardi Ansyah, ekohardiansyah@umsida.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Students who simultaneously engage in academic study and employment frequently experience work stress arising from role conflict, academic demands, and occupational responsibilities, potentially disrupting academic performance and daily functioning. **Specific Background:** Internal psychological resources such as spiritual intelligence and external environmental conditions including school well-being are recognized as factors related to students' stress experiences within academic and occupational contexts. **Knowledge Gap:** Empirical studies simultaneously examining spiritual intelligence and school well-being as predictors of work stress among working university students remain limited. **Aims:** This study examined the relationship between spiritual intelligence and school well-being with work stress among working students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. **Results:** Using a quantitative correlational design with purposive sampling, 297 working students were selected from a population of 1,291 students. Data were collected using The Job Stress Scale, The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory SISRI-24, and a school well-being scale. Multiple linear regression analysis indicated significant negative relationships between spiritual intelligence and work stress ($\beta = -0.966$; $p < 0.001$) and between school well-being and work stress ($\beta = -0.231$; $p = 0.043$). Simultaneous testing showed statistical significance ($F = 491.523$; $p < 0.001$), with both variables explaining 64.8% of work stress variance. **Novelty:** This study integrates internal spiritual capacity and campus welfare constructs within a single regression framework focusing on working university students. **Implications:** The findings indicate the importance of fostering students' spiritual capacities and supportive campus environments as components of stress management strategies within higher education systems.

Highlights:

- Higher Sisri-24 Scores Corresponded With Reduced Occupational Strain Indicators.
- Campus Welfare Dimensions Including Having, Loving, Being, and Health Showed Significant Statistical Relationships With Psychological Tension.
- Predictive Modeling Explained 64.8% of Variance Among Employed University Participants.

Keywords: Spiritual Intelligence, School Well-Being, Working Students, Work Stress, Multiple Linear Regression

Published date: 2025-12-12

Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan krusial bagi manusia, karena memiliki peran penting dalam menyiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas untuk pembangunan bangsa dan negara. Untuk mahasiswa, kelancaran dalam melaksanakan pendidikan memerlukan pemenuhan berbagai kebutuhan yang beragam. Mulai dari biaya SPP, pembelian alat tulis, buku teks, biaya fotokopi, hingga biaya riset, praktek, dan akses internet. Selain itu, terdapat pula kebutuhan hidup sehari-hari seperti makanan, kos, bensin, dan servis motor. Semua kebutuhan ini harus terpenuhi agar mahasiswa dapat fokus dan tidak terganggu dalam mengejar pendidikannya di perguruan tinggi[1][2].

Siswa dapat mengambil kuliah sambil bekerja untuk berbagai alasan. Alasan utamanya adalah uang, yaitu mendapatkan uang untuk membayar sekolah dan kebutuhan sehari-hari sekaligus meringankan beban keluarga. Alasan lain adalah memiliki waktu luang karena jadwal perkuliahan yang fleksibel, ingin hidup sendiri sehingga tidak tergantung pada orang tua, dan mencari pengalaman di luar sekolah. Namun demikian, konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stres kerja bagi mahasiswa[3].

Stres kerja didefinisikan sebagai ketegangan atau tekanan yang dialami ketika tuntutan yang dihadapkan melebihi kekuatan kita. Ini adalah hasil dari setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tekanan fisik dan psikologis yang berlebihan pada seseorang[4][5]. Stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Menurut Waluyo stres kerja juga bisa diartikan sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Lingkungan pekerjaan berpotensi sebagai stressor kerja. Stressor kerja merupakan segala kondisi pekerjaan yang dipersepsikan karyawan sebagai suatu tuntutan dan dapat menimbulkan stress kerja[6]. Menurut Robbins, indikator stres kerja terdiri dari dateline tugas, dateline peran, dateline pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi[7][8][9][10]. Stress kerja disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang mencakup kondisi psikologis dan fisik [11]. Tingkat kepuasan seseorang terhadap pekerjaannya sangat berpengaruh pada tingkat stres. Jika seseorang merasa tidak puas dengan pekerjaannya, baik karena beban kerja yang terlalu berat, kurangnya penghargaan, atau ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, maka kemungkinan besar ia akan mengalami stres. Kecerdasan spiritual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam hidup dan berhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya.

Orang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres karena memiliki sumber kekuatan batin yang lebih besar. Karakter individu, seperti tingkat optimisme, pengendalian diri, dan kemampuan beradaptasi, juga berperan dalam menghadapi stres. Orang yang optimis dan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik cenderung lebih tahan terhadap stres. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki respons yang berbeda terhadap stres kerja. Perempuan cenderung lebih sering melaporkan mengalami stres kerja dibandingkan laki-laki, meskipun faktor ini masih terus diteliti. Umur juga dapat menjadi faktor penentu tingkat stres kerja. Misalnya, karyawan muda mungkin lebih rentan terhadap stres karena tekanan untuk membuktikan diri, sedangkan karyawan yang lebih tua mungkin merasa tertekan karena khawatir akan masa depan. Lama bekerja juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Karyawan baru mungkin merasa stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru, sedangkan karyawan yang sudah lama bekerja mungkin merasa bosan atau jenuh[11]. Seiring dengan tuntutan tugas, ekspektasi posisi, masalah keluarga, kesulitan ekonomi, dan bahkan sifat-sifat kepribadian bawaan, kemajuan teknis yang meningkat juga dapat menyebabkan situasi dilematis bagi karyawan[12].

Ambiguitas peran dan konflik peran adalah dua elemen organisasi yang secara signifikan berkontribusi atau berdampak pada stres. Ambiguitas peran adalah ketidakjelasan antara pengetahuan yang dimiliki seseorang dengan pengetahuan yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsinya secara efektif. Setiap karyawan rentan terhadap stres. Karena stres adalah perasaan subjektif, tingkat stres seorang karyawan mungkin berbeda dengan karyawan lainnya. Karyawan yang mengalami stres dapat menjadi lelah secara emosional, fisik, dan mental di tempat kerja. Karyawan dapat mengalami stres kerja sebagai akibat dari keadaan internal dan eksternal. Pengalaman individu terhadap stres kerja merupakan hasil dari hubungan dua arah antara faktor internal dan eksternal [12]. Sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan kerja dan organisasional dan school well-being[13]. Sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan kerja dan organisasional dan school well-being.

Hal ini sesuai dengan teori dari Uri Bronfenbrenner, seorang ahli psikologi dari Cornell University di Amerika Serikat yang berpendapat bahwa lingkungan memengaruhi perkembangan manusia. Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh hubungan timbal balik mereka dengan lingkungan mereka[14]. Menurut teori ekologi Bronfenbrenner, lima sistem terdiri dari mikrosistem, mesosistem, eksosistem, makrosistem, dan kronosistem [14][15]. Pandangan sosiokultural ini terdiri dari lima sistematis area yang mencakup interaksi langsung dengan agen sosial (sosial agents). Salah satunya yaitu mikrosistem, teori ini membahas lingkungan seseorang (lingkungan sekolah, teman dan sahabat sebaya, keluarga, dan diri sendiri). Mikrosistem ini akan memungkinkan interaksi langsung dengan agen sosial. Contohnya ketika mahasiswa memiliki school well-being yang rendah akan mempengaruhi tekanan psikologis yang dapat memicu stress akademik, hal ini juga akan berpengaruh pada lingkungan kerja yang memperkuat stress kerja.[14]

Tingkat kesulitan tugas, Kualitas hubungan dengan mahasiswa lain, dan dosen, dapat mempengaruhi suasana kerja dan tingkat stres. Hubungan yang positif dan suportif dapat menjadi penyangga stres, sedangkan hubungan yang negatif dapat memperparahnya. Kemudian Ketersediaan sumber daya seperti peralatan, teknologi, dan dukungan administratif yang memadai dapat mengurangi tingkat stres[1]. Contoh perilaku atau akibatnya stres yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja antara lain penurunan nilai akademik, sering terlambat atau absen dari kelas dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar[2][15]. Kemudian gangguan kesehatan fisik yang meliputi, sakit kepala atau migrain yang sering, gangguan tidur

(insomnia atau tidur berlebihan), masalah pencernaan dan penurunan atau kenaikan berat badan yang signifikan, akibat stress kerja yang lain yaitu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan berlebihan, gejala depresi dan burnout atau kelelahan mental[2][15].

Salah satu faktor internal dari timbulnya stres kerja yaitu kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual adalah pikiran yang mendapat inspirasi, dorongan, efektivitas yang terinspirasi, dan penghayatan atas ketuhanan [16][17][18]. Kecerdasan spiritual berfokus pada aspek nonmateri dari kehidupan manusia dan hubungannya dengan agama [4][17]. Kecerdasan spiritual dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan coping, dukungan sosial, optimisme, dan harapan, serta meningkatkan perasaan relaksasi[19]. Dengan demikian, kecerdasan spiritual menunjukkan kemampuan untuk mengatasi kecemasan, optimisme, dan harapan, yang dapat membuat orang lebih toleran terhadap stres[20]. Indikator Kecerdasan spiritual dapat diukur antara lain yaitu adanya visi, merasakan kehadiran Allah SWT, berzikir dan berdoa, kesabaran yang tinggi, adanya empati, berjiwa besar, suka membantu[21][22][23]. Selain kecerdasan spiritual, stres juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah school well-being.

School well-being merujuk kepada model konseptual well-being yang dikemukakan oleh Alldart [24] yang berarti situasi dimana siswa dapat memenuhi kebutuhan mereka yang paling penting di sekolah[25]. Pemenuhan kebutuhan mahasiswa di kampus meliputi empat aspek yaitu kondisi sekolah (having), hubungan sosial (loving), pemenuhan diri di kampus, serta status kesehatan (health)[26][27]. Sehingga dalam school well-being terdapat empat aspek yaitu having, loving, being, dan health [24][25][28][29]. Kondisi sekolah dalam hal ini adalah kampus tempat belajar bagi mahasiswa dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa, tuntutan tugas dari kampus, orang tua, ataupun dari tempat kerja bagi mahasiswa yang bekerja serta tuntutan yang berasal dari lingkungan sosial dalam proses belajar mengajar menjadikan munculnya pikiran negatif sehingga memicu stres pada mahasiswa[2]. Menurut data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, angka kasus bunuh diri di Indonesia pada periode Januari hingga 18 Oktober 2023 mencapai 971 kasus. Banyak kasus ditemukan di kalangan mahasiswa disebabkan ekonomi yang rendah, sehingga Kemendikbudristek menghimbau seluruh kampus di Indonesia untuk menciptakan lingkungan kampus yang sehat, aman, dan nyaman[30].

Objek penelitian ini adalah Mahasiswa yang bekerja ini mengikuti program kuliah kerja atau sistem perkuliahan yang diiringi dengan bekerja. Banyak sekali alasan mereka untuk mencoba sistem ini. Seperti pekerja yang ingin meneruskan menuntut ilmu untuk mendapatkan gelar agar lebih layak dalam pekerjaan mereka. Sistem ini tergolong tidak mudah karena harus mengatur waktu dengan baik. Hal ini sering kali membuat mereka mengalami stress kerja. Jadwal kerja dan kuliah bentrok ataupun saat waktu kuliah dengan waktu pulang kerja yang terlalu pendek selisihnya, dan masih banyak keluhan yang lain. Hal ini harus didukung oleh school well-being yang tinggi dari tempat perkuliahan mereka, dari sistem perkuliahan, prasarana, dan warga kampus yang mendukung[1][15]. Hal tersebut juga dibuktikan dari hasil wawancara dari perwakilan mahasiswa di 13 program studi UMSIDA. Dengan adanya kecerdasan spiritual dan school well-being yang cukup tinggi akan dapat mengurangi stress kerja terhadap mahasiswa yang bekerja

Pada survei awal yang dilakukan melalui google form yang diisi oleh 16 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja dari tempat kerja yang berbeda. Dari 16 siswa, 38% mengalami stress kerja yang sangat tinggi, 25% mengalami stress tinggi, 19% mengalami stress sedang, dan 19% dinyatakan stress rendah. Mereka mengatakan sering merasa tertekan, merasa cemas, waktu makan terabaikan, dan mudah marah. Dapat disimpulkan mahasiswa yang bekerja yang mengalami stress kerja cukup banyak.

Berdasarkan hal tersebut rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana kecerdasan spiritual dan school well-being sebagai mediator stress kerja pada mahasiswa. Sehingga tujuan peneliti ialah ingin meneliti lebih lanjut terkait pengaruh kecerdasan spiritual dan school well-being terhadap stress kerja mahasiswa yang bekerja, agar mahasiswa tidak lagi mengalami stress kerja yang berlebih, tidak mengulang mata kuliah sehingga dapat lulus tepat waktu. Karena penelitian mengenai variable tersebut masih jarang diangkat sebagai sebuah topik penelitian. Hipotesis utama dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh kecerdasan spiritual dan school well-being yang signifikan terhadap stress kerja mahasiswa yang bekerja.

Metode

Penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasional, karena untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antar variabel dan seberapa kuat hubungan antar variabel tanpa adanya manipulasi dari tiap variabel tersebut, yaitu memaparkan pengaruh kecerdasan spiritual (X_1) dan school well-being (X_2) terhadap stress kerja (Y). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UMSIDA berjumlah 1291 mahasiswa, teknik pengambilan sampling menggunakan metode sampling purposive, yang digunakan oleh peneliti jika mereka memiliki persyaratan khusus untuk memilih atau mengumpulkan sampel untuk tujuan tertentu[4][31]. Pengambilan sampel ini memiliki kriteria yaitu mahasiswa aktif yang bekerja dari 13 program studi di UMSIDA, dan berdomisili di Sidoarjo. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan 5%, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 297 mahasiswa. Lokasi penelitian di UMSIDA.

Teknik analisis data menggunakan uji kualitas data yang terdiri dari Uji validitas dan uji reliabilitas. Hal ini dikarenakan peneliti mendeskripsikan skala yang dilakukan dengan menggunakan semua variabel skala yang ada. Metode analisis yang digunakan adalah teknik regresi linear berganda, dengan tujuan mengetahui adanya pengaruh kecerdasan spiritual dan school well-being terhadap stress kerja mahasiswa[32].

Penelitian ini menggunakan 3 skala. Skala Y The Job Stress Scale dengan mengadaptasi indikator aitem yang disusun oleh Robbins. The Job Stress Scale yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya yang berjumlah 54 aitem dengan daya gerak dari 0,305 – 0,748 dengan estimasi reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,927[7]. Dengan aspek yang digunakan oleh, Beehr dan

Newman yaitu transisi fisik (gejala seperti lelah, kurang bersemangat, migrain, gangguan pencernaan), transisi mental (dengan ciri anxiety terus-menerus, susah tidur, dan sesak napas), transisi sikap (contohnya egois, kemarahan langsung, ketidakpuasan terhadap prestasi, dll)[32]. Skala X1 The Spiritual Intelligence Self - Report Inventori (SISRI-24) yang dipopulerkan David King ini adalah skala kecerdasan spiritual yang memiliki indikator kontruksi yang sesuai [33]. Skala akan diadaptasi dari peneliti sebelumnya yang berjumlah 24 aitem dengan hasil uji validitas didapatkan nilai $p = 0,004$ dengan estimasi reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,906. Dengan aspek yang dikemukakan oleh Zohar serta Marshal terbagi menjadi 12 (dua belas) yaitu; self-awareness, spontaneity, being vision- and value-led, holism, compassion, diversity celebration, independent spirit, humbleness, the tendency to always ask "why?", ability to reframe, positive use of adversity, serta sense of vocation [22][33]. Skala X2 yaitu the school well-being scale menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Konu serta Rampela dengan aspek having (kondisi sekolah), loving (hubungan sosial), being (pemuhan diri), dan health (status kesehatan). Skala ini akan di adaptasi oleh peneliti, skala ini memiliki reliabilitas alpha cronbach 0,928[34]. Semua skala akan berbentuk skala linkert yang di dalamnya akan ada pernyataan favorable dan unfavorable. Untuk alternatif jawaban akan ada 4 kategori dengan menghilangkan jawaban netral guna menghindari jawaban ragu, yang terdiri dari sangat Setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Kuesioner kecerdasan spiritual menggunakan Skala X1 The Spiritual Intelligence Self - Report Inventori (SISRI-24) yang dipopulerkan David King ini adalah skala kecerdasan spiritual yang memiliki indikator kontruksi yang sesuai. Skala akan diadaptasi dari peneliti sebelumnya yang berjumlah 24 aitem dengan hasil uji validitas didapatkan nilai $p = 0,004$ dan telah dilakukan uji validitas. Hasil uji validitas didapatkan nilai $p = 0,004$ yang artinya kuesioner kecerdasan spiritual ini valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ kemudian diuji reabilitas oleh Pradana (2019). dan dengan estimasi reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,906. Dengan aspek yang dikemukakan oleh Zohar serta Marshal terbagi menjadi 12 (dua belas) komponen, yang mencakup self-awareness, spontaneity, being led by vision and values, holism, compassion, diversity celebration, independent spirit, humbleness, tendency to always ask "why?", ability to reframe, positive use of adversity, dan sense of vocation, yang menghasilkan nilai Alpha Cronbach (α) 0,906 untuk reliabilitas[22][35].

Kuesioner school well-being telah dilakukan uji validitas. Skala X2 yaitu the school well-being scale menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Konu serta Rampela dengan aspek having (kondisi sekolah), loving (hubungan sosial), being (pemuhan diri), dan health (status kesehatan). Hasil uji validitas didapatkan nilai $p = 0,004$ yang artinya kuesioner kecerdasan spiritual ini valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Pada pengujian item independen tiap variabel seluruh item pada kuesioner memenuhi syarat untuk dilakukan uji validitas dan dinyatakan valid karena nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} . Sebagai hasil dari perhitungan yang dihasilkan dari Cronbach's Alpha berdasarkan item standar, diperoleh skor sebesar 0,923, yang berarti lebih besar daripada 0,600 atau 0,923 di atas 0,600, sehingga alat pengumpulan data dianggap dapat diandalkan[34].

Sedangkan kuesioner tingkat stres telah diuji validitas menggunakan The Job Stress Scale dengan mengadaptasi indikator aitem yang disusun oleh Robbins. The Job Stress Scale yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya yang berjumlah 54 aitem dengan daya gerak dari 0,305 – 0,748 Hasil uji validitasnya didapatkan nilai $p = 0,002$ yang artinya kuesioner tingkat stres ini valid dan reabilitas oleh Iqamah et al., (2019). dengan estimasi reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,927 dan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai Alpha Cronbach (α) 0,884.

Tabel 1. Uji reliabilitas

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Kesimpulan
1	Kecerdasan spiritual (X ₁)	0,906	reliabel
2	School well-being (X ₂)	0,923	reliabel
3	Stres kerja (Y)	0,884	reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tiap-tiap variabel dapat dilihat pada tabel diatas tampak bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah diatas 0,6, maka dapat disimpulkan tingkat reliabilitas data dikatakan baik dan dapat diterima, yang berarti bahwa semua item pada setiap variabel dianggap dapat dipercaya atau reliabel sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpul data , dibagikan kepada 297 mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, penyebaran kuisisioner menggunakan google form dan penyebaran secara offline. Adapun hasil karakteristik responden dapat dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 2. Karakteristik responden

Kategori Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)	Kecerdasan spiritual	School well-being	Stres kerja
Gender					
Laki – laki	192	64,6	71,3%	66,8%	29,6%
Perempuan	105	35,4	75,6%	70,2%	31,8%
Jumlah	297	100%	146,9%	137,0%	61,4%
Umur					
<20 tahun	43	14,5	70,3%	69,2%	28,5%

21 – 22 tahun	68	22,9	68,7%	72,6%	31,6%
23 – 24 tahun	115	38,7	72,8%	72,4%	30,2%
> 25 tahun	71	23,9	71,3%	70,4%	30,2%
Jumlah	297	100%	283,1%	284,6%	120,5%
Pekerjaan					
Swasta	94	31,6	72,4%	71,8%	28,9%
Wirausaha	203	68,4	73,6%	70,2%	30,2%
PNS	0	0	0%	0%	0%
Jumlah	297	100%	146%	142%	59,1%

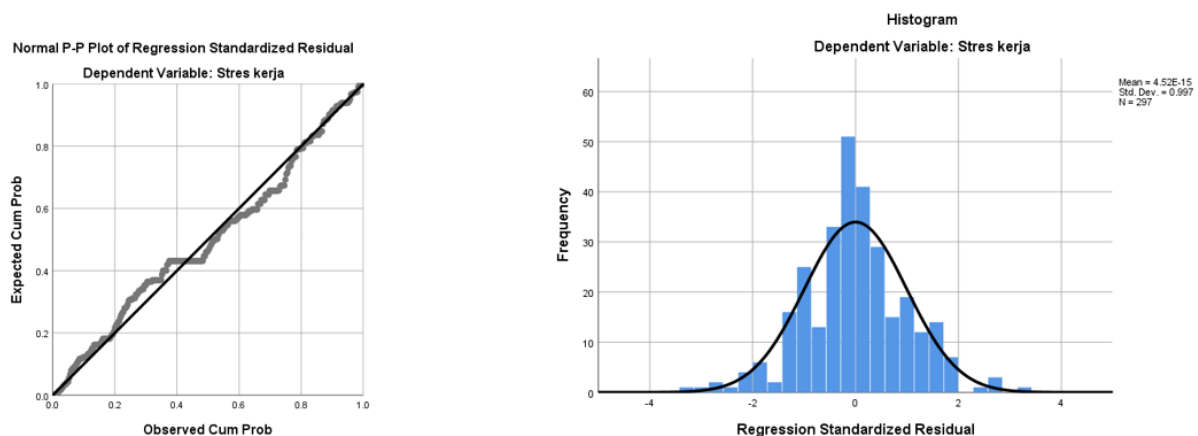
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 192 responden atau 64,6% sedangkan mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 105 responden dengan presentase 35,4%. Pada kategori umur atau usia, sebagian besar mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berumur 23 – 24 tahun yaitu sebanyak 115 mahasiswa dengan presentase 38,7%. Kemudian berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo bekerja di sektor wirausaha yaitu sebanyak 203 responden atau 68,4%.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang akan dianalisis normal atau tidak. Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dengan nilai residual menggunakan program SPSS versi 25. Jika angka signifikansi lebih besar dari 0,05, data berdistribusi normal, dan jika kurang dari 0,05, data berdistribusi tidak normal. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas:

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Predicted Value
N		297
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.5733333
	Std. Deviation	2.57925828
Most Extreme Differences	Absolute	.325
	Positive	.325
	Negative	-.219
Test Statistic		.325
Asymp. Sig. (2-tailed)		.542
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Gambar 1. Uji Normalitas



Berdasarkan grafik hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa data bersifat normal, karena data plotting (titik-titik) yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonal dan grafik histogram membentuk sebuah lonceng.

Pengujian multikolinieritas menentukan apakah variabel independen berhubungan satu sama lain. Karena penelitian ini memiliki lebih dari satu variabel independen, uji multikolinieritas harus dilakukan.

Tabel 4 Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Kecerdasan spiritual	.425	2.353
	School well-being	.398	2.512

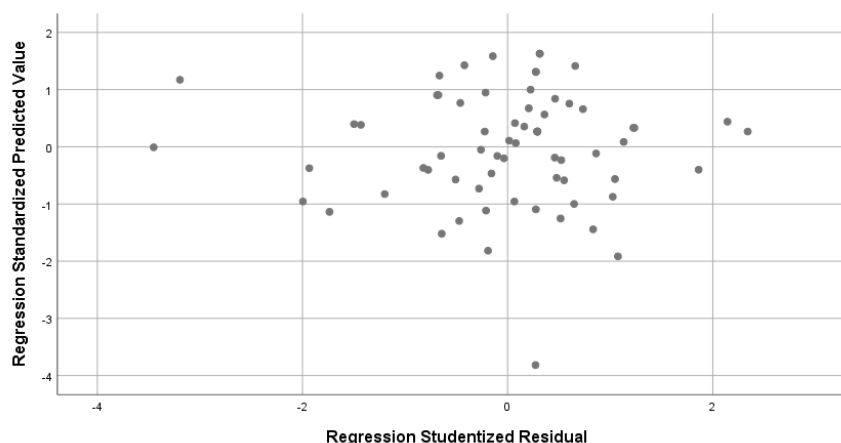
a. Dependent Variable: Stres kerja

Tidak ada gejala korelasi yang kuat di antara variabel bebas dalam model regresi yang baik. Variabel independen diukur oleh matrik korelasi antar variabel bebas dalam pemeriksaan ini. Variabel independen yang memiliki nilai korelasi satu sama lain sama dengan nol disebut sebagai variabel ortogonal.

Nilai Toleransi untuk setiap variabel harus lebih besar dari 0,10, dan nilai VIF harus lebih kecil dari 10,00, seperti yang ditunjukkan dalam hasil SPSS di atas. Jadi, multikolonieritas tidak terjadi.

Dalam model regresi, uji heteroskedastisitas digunakan untuk menentukan apakah ada ketidaksamaan dalam varian residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Jika varian dari satu pengamatan ke pengamatan lain tetap, itu disebut homoskedastisitas, dan jika tidak, itu disebut heteroskedastisitas.

Gambar 2. Uji heteroskedastisitas



Tidak ada pola yang ditunjukkan pada grafik, seperti mengumpul di tengah, menyempit kemudian melebar, atau sebaliknya, dan data tersebar secara acak. Hasil tampilan Scatterplot di atas menunjukkan bahwa tidak ada heteroskedastisitas dalam data.

Uji autokorelasi bertujuan menguji apakah dalam model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode sebelum ($t-1$). Diketahui nilai dL 1.76539 dan nilai dU 1.84980. Hasil uji autokorelasi pada tabel di bawah ini :

Table 5. Uji Autokorelasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	of the Durbin-Watson
1	.805 ^a	.648	.625	2.109	2.072

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan spiritual, School well-being

b. Dependent Variable: Stres kerja

Berdasarkan hasil pengujian autokorelasi pada tabel yang ada di atas dapat diketahui nilai Durbin Watson sebesar 2,072. Nilai tersebut menunjukkan bahwa $du < d < 4 - du$ atau $1,84980 < 2,072 < 2,1502$ tidak terjadi autokorelasi.

Analisis data dan uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4.17 berikut:

Tabel 6. Analisis Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	B	Std. Error				
1 (Constant)	2.058	.743		2.770	.007	
Kecerdasan spiritual	-.966	.081	-.834	11.979	.000	
School well-being	-.231	.112	-.143	2.060	.043	

a. Dependent Variable: Stres kerja

Sesuai hasil analisis yang ada pada tabel 4, didapat penurunan model regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

atau

$$Y = 2,058 - 0,966 X_1 - 0,231 X_2 + e$$

Adanya hubungan yang berlawanan antara Kecerdasan Spiritual (X₁) dan Stres Kerja (Y). Nilai Standar Coeficient Beta untuk variabel ini adalah 0,966 dan bernilai negatif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa peningkatan Kecerdasan Spiritual (X₁) akan menurunkan Stres Kerja mahasiswa.

Adanya hubungan yang berlawanan antara kesehatan sekolah (X₂) dan stres kerja (Y). Nilai Standar Coeficient Beta untuk variabel kualitas pelayanan adalah 0,966 dan bernilai negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kesehatan sekolah universitas, semakin rendah stres kerja.

Berdasarkan persamaan diatas lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa nilai koefisien regresi variabel Kecerdasan spiritual lebih besar dari pada variabel School well-being, hal ini dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan spiritual berpengaruh dominan terhadap stres kerja dibandingkan dengan School well-being.

Dengan asumsi bahwa variabel lain tetap konstan, tujuan uji t adalah untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependent. Pada uji t, pedoman pengambilan kesimpulan mengatakan bahwa jika taraf signifikan lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, berarti variabel bebas mempengaruhi variabel terikat secara signifikan. Sebaliknya, jika taraf signifikan lebih besar dari $\alpha = 0,05$, berarti variabel bebas tidak mempengaruhi variabel terikat secara signifikan. Berikut hasil uji t :

Tabel 7. Analisi parsial (t)

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	B	Std. Error				
1 (Constant)	2.058	.743		2.770	.007	
Kecerdasan spiritual	-.966	.081	-.834	11.979	.000	
School well-being	-.231	.112	-.143	2.060	.043	

a. Dependent Variable: Stres kerja

Dari hasil tampilan output SPSS diatas dapat dilihat bahwa:

Pada Variabel Kecerdasan spiritual nilai signifikan sebesar 0,000 dibawah 0,05 yang berarti terdapat pengaruh secara parsial Kecerdasan spiritual terhadap Stres kerja sehingga hipotesis pertama diterima

Pada Variabel School well-being nilai signifikan sebesar 0,043 dibawah 0,05 yang berarti terdapat pengaruh secara parsial School well-being terhadap Stres kerja sehingga hipotesis kedua diterima

Uji F digunakan untuk mengevaluasi apakah ada atau tidak pengaruh variabel independen dan variabel dependent secara bersamaan. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel terikat jika taraf signifikan kurang dari $\alpha = 0,05$ dan jika taraf signifikan lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Hasil uji F, yang mencakup perhitungan statistik yang dilakukan menggunakan SPSS, ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 8. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	492.290	2	246.145	491.523	.000 ^b
	Residual	36.056	294	.501		
	Total	528.347	296			

a. Dependent Variable: Stres kerja

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan spiritual, School well-being

Menurut hasil tampilan output SPSS, ada nilai F sebesar 491.523 dengan tingkat signifikan 0,000 di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel bebas kecerdasan spiritual dan kesehatan sekolah mempengaruhi variabel terikat, stres kerja sehingga hipotesis ketiga diterima

Uji R square digunakan untuk menghitung kemampuan model regresi dalam menjelaskan perubahan variabel terikat akibat variasi variabel bebas. Berikut ini adalah tabel dari hasil pengujiannya :

Tabel 9. Hasil Uji R²

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.805 ^a	.648	.625	2.109
a. Predictors: (Constant), Kecerdasan spiritual, School well-being				
b. Dependent Variable: Stres kerja				

Berdasarkan tabel uji R square dapat dijelaskan bahwa koefisien determinan yang ada pada penelitian ini adalah sebesar 0,648 atau sebesar 64,8% sehingga Kecerdasan spiritual, dan School well-being dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap stres kerja (Y). Dan sisa 35,2% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis didapat hasil bahwa terdapat pengaruh secara parsial kecerdasan spiritual terhadap stress kerja mahasiswa UMSIDA yang bekerja. Kemudian ada pengaruh negatif antara variabel Kecerdasan spiritual dengan stress kerja artinya semakin baik Kecerdasan spiritual mahasiswa maka akan semakin menurunkan stress kerja mahasiswa

Secara umum, temuan penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya tentang bagaimana kecerdasan, khususnya kecerdasan emosional, mempengaruhi stres kerja. Dengan kata lain, ada kemungkinan bahwa jenis kecerdasan seseorang, apakah itu intelektual, emosional, atau spiritual, akan mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami di tempat kerja. Tingkat stres yang dialami seseorang di tempat kerja akan berkorelasi positif dengan kecerdasannya. Hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual [25] antara lain keterbukaan (openness), tanggung jawab (duties), kepercayaan (trust), keadilan (fairness), dan kepedulian sosial. Kecerdasan spiritual dipengaruhi oleh tanggung jawab, karena seseorang yang cerdas spiritual akan bertanggung jawab atas tindakannya.

Dengan kecerdasan spiritual yang tinggi akan membuat siswa mampu bertahan dalam situasi stres dan mengarahkan mereka pada perilaku yang tidak merugikan dirinya, peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara kecerdasan spiritual dan stres siswa. Kemampuan untuk menghasilkan makna dari semua pengalaman fisik, mental, emosional, dan spiritual adalah bagian dari kecerdasan spiritual. Penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku seseorang untuk berhasil mengatasi konflik, tekanan, kegagalan, dan memenuhi kebutuhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [4] yang melakukan penelitian tentang kecerdasan spiritual dan tingkat stres perawat selama pandemi COVID-19 di RSU Royal Prima di Medan. Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan tingkat stres perawat selama pandemi COVID-19 memiliki korelasi sedang dengan nilai korelasi negatif -0,403, yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual, semakin rendah stres kerja pada perawat. Adapun penelitian dari [22] yang menyelidiki hubungan kecerdasan spiritual dengan stres pasien tuberkulosis paru-paru di Rumah Sakit Paru Jember. Hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi kuat antara kecerdasan spiritual dan stres pasien tuberkulosis paru-paru, dengan nilai korelasi rasio pada penelitian -0,806, yang menunjukkan bahwa ada korelasi negatif. Sepertinya kecerdasan spiritual mengurangi stres.

Kecerdasan spiritual membantu mahasiswa memahami dan menerima emosi mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengelola stres dan kecemasan secara efektif. membantu mahasiswa mencapai ketenangan pikiran dan meningkatkan fokus mereka dalam belajar dan aktivitas lainnya. membantu mahasiswa melihat sisi positif dalam hidup dan mengembangkan rasa syukur atas apa yang mereka miliki. membantu mahasiswa menemukan makna dan tujuan hidup mereka, yang dapat memberikan motivasi dan semangat dalam menjalani perkuliahan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis didapat hasil bahwa terdapat pengaruh secara parsial school well-being terhadap stress kerja mahasiswa UMSIDA yang bekerja. Kemudian ada pengaruh negatif antara variabel School well-being dengan stress kerja, artinya semakin baik School well-being maka akan semakin menurunkan stress kerja mahasiswa. Terpenuhinya kesejahteraan mahasiswa di kampus atau universitas berdasarkan empat faktor: kondisi tempat belajar (memiliki), hubungan sosial (cinta), pemenuhan diri di kampus, dan status kesehatan. Penelitian dengan subjek SMA Negeri 8 Yogyakarta memiliki tingkat kesehatan sekolah yang tinggi dan merasa nyaman berada di sekolah mereka. Infrastruktur yang baik, seperti suhu udara di kelas yang sejuk, toilet yang bersih, perpustakaan yang memadai dan nyaman, laboratorium yang nyaman, tempat ibadah yang nyaman, dan kantin yang nyaman dan bersih, adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kenyamanan tersebut[36].

School well-being (SWB) mengacu pada kesejahteraan mental, emosional, dan sosial mahasiswa di lingkungan sekolah, hal ini dapat membantu mahasiswa menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman bagi mahasiswa, sehingga mereka merasa bebas untuk belajar dan berkembang, membantu mahasiswa merasa terhubung dengan komunitas mereka di sekolah, yang dapat meningkatkan rasa memiliki dan keterlibatan mereka, menyediakan platform bagi mahasiswa untuk saling mendukung dan membantu satu sama lain, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan, pastikan mahasiswa memiliki akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas, sehingga mereka dapat mendapatkan bantuan saat membutuhkannya dan membantu mahasiswa mencapai keseimbangan hidup yang sehat dan bahagia, sehingga mereka dapat menjalani perkuliahan dengan optimal.

Hal ini sesuai dengan teori dari Uri Bronfenbrenner, seorang ahli psikologi dari Cornell University di Amerika Serikat yang berpendapat bahwa lingkungan memengaruhi perkembangan manusia. Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh hubungan timbal balik mereka dengan lingkungan mereka[14]. Menurut teori ekologi Bronfenbrenner, lima sistem terdiri dari mikrosistem, mesosistem, eksosistem, makrosistem, dan kronosistem[14][15]. Pandangan sosiokultural ini terdiri dari lima sistem area yang mencakup interaksi langsung dengan agen sosial (sosial agents). Salah satunya yaitu mikrosistem, teori ini membahas lingkungan seseorang (lingkungan sekolah, teman dan sahabat sebaya, keluarga, dan diri sendiri). Mikrosistem ini akan memungkinkan interaksi langsung dengan agen sosial. Contohnya ketika mahasiswa memiliki school well-being yang rendah akan mempengaruhi tekanan psikologis yang dapat memicu stress akademik, hal ini juga akan berpengaruh pada lingkungan kerja yang memperkuat stress kerja[14].

Ketika mahasiswa mengalami stres kerja, ini dapat mengganggu keseimbangan antara pekerjaan dan studi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi school well-being mereka. Beberapa aspek yang dapat terpengaruh meliputi kepuasan terhadap lingkungan belajar: stres kerja dapat mengurangi waktu dan energi yang tersedia untuk berpartisipasi penuh dalam kegiatan kampus, hubungan sosial: keterbatasan waktu akibat bekerja dapat mengurangi interaksi sosial dengan teman sebaya dan dosen, pencapaian akademik: kelelahan dan tekanan dari pekerjaan dapat mengganggu konsentrasi dan performa akademik, perkembangan pribadi: stres berlebihan dapat menghambat pengembangan keterampilan dan minat di luar akademik [37].

Hal tersebut sesuai dengan Teori Ekologi Bronfenbrenner yang menjelaskan bahwa perkembangan manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, seperti gen atau temperamen, tetapi juga oleh berbagai lapisan lingkungan yang saling berinteraksi. Lebih lanjut individu tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga secara aktif berinteraksi dan membentuk lingkungannya. Teori ekologi Bronfenbrenner menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai lapisan lingkungan yang saling berinteraksi. Dalam konteks mahasiswa, school well-being atau kesejahteraan di lingkungan perguruan tinggi dapat dianggap sebagai salah satu mikrosistem yang sangat berpengaruh. Teori ekologi Bronfenbrenner memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana school well-being dapat mempengaruhi stres mahasiswa. Dengan menciptakan lingkungan perguruan tinggi yang mendukung, kita dapat membantu mahasiswa mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka[14][30].

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian ini, terdapat beberapa limitasi yang perlu diperhatikan. Pertama, metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner offline dan online (angket assesment dan Google Form) dapat menyebabkan respon yang tidak sepenuhnya akurat dari siswa, mengingat kemungkinan bias dalam pengisian kuesioner. Kedua, terlalu banyaknya aitem menyebabkan respon yang tidak sepenuhnya akurat dari subjek. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif, tanpa melibatkan data kualitatif yang mungkin dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai alasan di balik hasil kuesioner tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh kecerdasan spiritual dan school well-being terhadap stress kerja mahasiswa yang bekerja. Kecerdasan spiritual yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik cenderung lebih mampu memaknai kehidupan secara positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu melihat situasi sulit sebagai proses pembelajaran. Hal ini dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan terhindar dari stres berlebihan. School well-being atau kesejahteraan di lingkungan kampus yang baik juga berperan penting dalam mengurangi stres mahasiswa. Lingkungan kampus yang nyaman, suportif, dan menyediakan fasilitas yang memadai dapat membantu mahasiswa merasa lebih bahagia, termotivasi, dan terlindungi dari stres yang berlebihan. Dengan meningkatkan kecerdasan spiritual dan menciptakan lingkungan kampus yang mendukung school well-being, pihak kampus dapat membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih efektif. Upaya ini penting untuk mencegah dampak negatif dari stres, seperti gangguan mental, penurunan prestasi akademik, dan masalah kesehatan lainnya. Secara umum, temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani masalah stres mahasiswa, yaitu dengan memperhatikan tidak hanya faktor akademik, tetapi juga faktor spiritual dan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Selain proses yang cukup menguras waktu dan pikiran, penyelesaian dalam penelitian ini tidak lepas dari segala usaha, doa serta dukungan dari banyak pihak. Terima kasih ini ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Program Studi Psikologi sebagai tempat peneliti menimba ilmu sehingga sebagai modal dalam melakukan penelitian ini. Tidak lupa juga terima kasih pada pihak-pihak yang memberikan dukungan hingga terselesaikannya penelitian ini dengan baik.

References

1. E. Mardelina and A. Muhson, "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik," *J. Econ.*, vol. 13, no. 2, p. 201, 2017, doi: 10.21831/economia.v13i2.13239.
2. Z. E. Y. Anggraeni, H. Kurniawan, M. Yasin, and A. D. Aisyah, "Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 12, no. 2, pp. 158–168, 2020.
3. J. A. Lenaghan and K. Sengupta, "Role Conflict, Role Balance and Affect: A Model of Well-being of the Working Student Janet A. Lenaghan and Kaushik Sengupta Hofstra University," *J. Behav. Appl. Manag.*, no. 1998, pp. 88–109, 2007.
4. I. Caniago, W. Marpaung, and R. Mirza, "Stres kerja ditinjau dari kecerdasan spiritual pada perawat work stress viewed from spiritual intelligence in nurses," *PSYCHO IDEA*, no. 1, pp. 82–90, 2020.
5. D. W. Hoffman, *Manajemen Sumber Daya Manusia Knsep, Pengembangan, dan Aplikasi*. 2020.
6. M. S. Gusti Yuli Asih, S.Psi and P. Prof. Hardani Widhiastuti, MM, Psikolog Rusmalia Dewi, S.Psi, M.Si, *STRES KERJA*. Semarang University Press, 2018. [Online]. Available: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
7. E. G. Wulansari, "Stres Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan di PT Politama Pakindo Ungaran," *J. Psikol. Perseptual*, vol. 5, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.24176/perseptual.v5i1.5002.
8. L. Cahyadi and D. Prastyani, "Mengukur Work Life Balance , Stres Kerja Dan Konflik," *Mengukur Work Llife Balanc. Stres Kerja dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja pada Wan. Pekerja*, vol. Vol.11, No, pp. 172–177, 2020, [Online]. Available: <https://jeconomics.esaunggul.ac.id/index.php/JECO/article/view/7>
9. P. Kurniawati, "Perilaku Organisasi," *Univ. Nusant. PGRI Kediri*, vol. 01, pp. 1–7, 2017.
10. M. H. B. Santoso, "Pengaruh Stres Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt.Industri Kemasan Semen Gresik (Iksg) Jenu Tuban," *J. Manaj.*, vol. 4, no. 2, p. 975, 2019, doi: 10.30736/jpim.v4i2.254.
11. A. H. Rahmah and F. Wardiani, "Analisis Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya Pada Kinerja Karyawan Swasta Kota Samarinda di Masa Pandemi," *Esensi J. Bisnis dan Manaj.*, vol. 11, no. 2, pp. 225–236, 2021.
12. N. Maghfirah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan," *J. Dr. Manaj.*, vol. 6, no. 2, p. 127, 2023, doi: 10.22441/jdm.v6i2.22307.
13. N. M. Yusuf and J. M. Yusuf, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 J.*, vol. 13, no. 02, pp. 235–239, 2020, doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.
14. Muh. Haris Zubaidillah, "Teori-Teori Ekologi, Psikologi, Dan Sosiologi Untuk Menciptakan Lingkungan Pendidikan Islam," vol. 7, no. 2, pp. 1–25, 2018.
15. H. A. Rahmah, "Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja Coping Stress for Students Who Studying While Working Abstrak," vol. 10, no. 01, pp. 18–28, 2023.
16. S. Lahimade, B. Benilang, and O. Wuwung, "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 8, no. 18, pp. 491–497, 2022, doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7212588>.
17. R. Khaliq, S. Fatimah, and M. Melati, "Tingkat Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Ditinjau Dari Keaktifan dalam Ekstrakurikuler Keagamaan," *J. Stud. Insa.*, vol. 7, no. 1, p. 35, 2019, doi: 10.18592/jsi.v7i1.2647.
18. J. Dahlan, "Spiritual Quotient (SQ) Menurut Danah Zohar & Ian Marshall dan Ary Ginanjar Agustian Serta Implikasinya Terhadap Domain Afektif Dalam Pendidikan Islam," *Tesis*, pp. 1–148, 2019, [Online]. Available: <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/6173/>
19. N. Asmarani, *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Menjelang Pensiun Pada Karyawan*. radenintan.ac.id, 2020. [Online]. Available: <http://repository.radenintan.ac.id/10991/>
20. A. F. Sari, B. M. Rizki, and A. O. I. Haris, "Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Tolerance? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter," *Intuisi J. Psikol. Ilm.*, vol. 12, no. 3, pp. 236–246, 2021, doi: 10.15294/intuisi.v12i3.15958.
21. Suparmi, M. Theojaya, and F. Winata, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual (Sq) Dengan Manajemen Stres Pada Pada Siswa Sman Di Kalimantan Timur," *J. Educ. Lang. Res.*, vol. 2, no. 7, pp. 1055–1066, 2023.
22. G. Dewi, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Denpasar," *repository.itekes-bali*, pp. 1–45, 2022, [Online]. Available: http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/Gusti_Ayu_Putu_Ariska_Kusuma_Dewi.pdf
23. S. Hanah, "Analisis Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan RS. Peln Jakarta," *Sci. J. Reflect. Econ. Accounting, Manag. Bus.*, vol. 2, no. 3, pp. 321–330, 2019, doi: 10.5281/zenodo.3269388.
24. A. M. Kartasasmita, "Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School Well-Being yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being which is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High Scho," *J. Kesehat. Ment. Indones.*, vol. 2022, no. 1, pp. 46–54, 2022.
25. U. Chasanah, "Pengaruh School Well-being terhadap Prestasi Akademik Dimoderasi Self Efficacy," 2023.
26. M. I. Ikhwan, F. S. Ade, and R. Okfrima, "School Well-Being dengan Motivasi Belajar Siswa Administrasi Perkantoran Kelas XI SMKN 3 Padang," *Psyche 165 J.*, vol. 16, no. 2, pp. 72–78, 2023, doi: 10.35134/jpsy165.v16i2.231.
27. I. Amalia, "Gambaran School Well Being Pada Siswa SMA," *J. Psikol. Terap.*, vol. 3, no. 1, p. 12, 2021, doi: 10.29103/jpt.v3i1.3637.
28. C. Maria Dimova and P. M. R. Stirk, "Pengaruh School Well-Being Terhadap Motivasi Belajar Siswa," *J. Psikol. Humanistik* 45, vol. 4, no. 2, pp. 1–8, 2019, [Online]. Available: <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/136>
29. S. RIYANTO, "Pengaruh interpersonal relationships terhadap school well-being pada mahasiswa Ilmu Keperawatan,"

- J. Kesehatan. Samodra Ilmu, vol. 13, no. 1, pp. 11–16, 2022, doi: 10.55426/jksi.v13i1.189.
30. A. A. Utomo and D. Rahmasari, “Gambaran Hopelessness pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri Description of Hopelessness in College Students Who Have a Suicidal Ideation Abstrak,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 02, pp. 865–879, 2024.
31. V. Marchelia, “Stres Kerja Ditinjau Dari Shift Kerja Pada Karyawan,” *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 02, no. 01, pp. 130–143, 2014.
32. Y. Pedhu, “Analisis korelasional antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis mahasiswa seminaris,” *JPPI (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.)*, vol. 8, no. 3, p. 597, 2022, doi: 10.29210/020221833.
33. D. A. M. Nova Dwigita Andini, N. L. P. D. Susanti, and A. M. Bhandesa, “The Correlation Spiritual Intelligence of Nurse’s Toward Fulfillment of Spiritual Nursing Care at Bali Mandara Regional General Hospital,” *J. Kesehatan. Pasak Bumi Kalimantan*, vol. 6, no. 2, p. 274, 2024, doi: 10.30872/j.kes.pasmi.kal.v6i2.11549.
34. Triwiandra Palma, “Gambaran School Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Di Pekanbaru,” *repository.uir.ac.id*, 2021, [Online]. Available: <https://repository.uir.ac.id/13484/>
35. A. Andaritidya, “Penyusunan Alat Ukur Kecerdasan Spiritual Pada Remaja,” pp. 1–18, [Online]. Available: http://amarilys.staff.gunadarma.ac.id/Downloads/files/87664/Penulisan+1_PTA+20-21.pdf
36. H. Khatimah, “Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta,” *PSIKOPEDAGOGIA J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, p. 20, 2015, doi: 10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485.
37. D. P. G. M. Wijesooriya, “Effect of Job Stress on Academic Performance Among Undergraduate Students of the Open University of Sri Lanka,” *Proc. Int. Conf. Soc. Sci.*, vol. 9, no. 1, pp. 8–32, 2024, doi: 10.17501/2357268x.2023.9102.