

ANALISIS KECERDASARAN SPIRITUAL, STRESS KERJA DAN KESEHATAN MENTAL

Alias Arif Likoi¹, Prancis Hutabarat², Ronny Sihotang³
Universitas Advent Indonesia^{1,2,3}
2234038@unai.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan spiritual dan stres kerja dengan kesehatan mental di lingkungan kerja, di tengah tantangan seperti pandemi yang berkelanjutan dan ancaman inflasi global. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dan analisis PLS-SEM untuk menguji hipotesis, mengingat sifat spekulatif dari penelitian ini yang berfokus pada perkiraan faktor kunci yang menentukan kesehatan mental. Analisis dilakukan dengan perangkat lunak SmartPLS 3.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perusahaan perlu memperhatikan kesehatan karyawan mereka, termasuk kesehatan mental, karena stres kerja terbukti menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kesehatan mental. Namun, penelitian menemukan bahwa kecerdasan spiritual tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental maupun stres kerja. Simpulan, perusahaan harus lebih berfokus pada upaya mengurangi stres kerja untuk meningkatkan kesehatan mental karyawan, karena faktor tersebut memiliki dampak yang signifikan. Sementara itu, kecerdasan spiritual tidak terbukti berpengaruh dalam konteks ini, sehingga perusahaan dapat mengarahkan upaya mereka terutama pada aspek lain yang lebih relevan untuk kesehatan mental karyawan.

Kata Kunci: Kecerdasan Spiritual, Kesehatan Mental, Stress Kerja

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between spiritual intelligence and work stress and mental health in the work environment, amidst challenges such as the ongoing pandemic and the threat of global inflation. This study uses questionnaire methods and PLS-SEM analysis to test hypotheses, considering the speculative nature of this research which focuses on estimating key factors that determine mental health. Analysis was carried out with SmartPLS 3.0 software. The research results show that companies need to pay attention to the health of their employees, including mental health, because work stress has been proven to be a significant factor in influencing mental health. However, research finds that spiritual intelligence does not have a significant influence on mental health or work stress. In conclusion, companies must focus more on efforts to reduce work stress to improve employee mental health, because this factor has a significant impact. Meanwhile, spiritual intelligence has not been proven to be influential in this context, so companies can direct their efforts mainly on other aspects that are more relevant to employee mental health.

Keywords: *Spiritual Intelligence, Mental Health, Work Stress*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu utama korporasi di tengah berbagai masalah yang sedang dihadapi, seperti pandemi yang belum berhenti dan juga ancaman inflasi global. Di Indonesia, kita bisa melihat beberapa akun Instagram yang berisi curahan hati para karyawan, terutama di perusahaan rintisan, tentang masalah kesehatan mental dan bagaimana perusahaan cuek dengan masalah itu. WHO dan beberapa organisasi dunia telah memperingatkan masalah ini. Mereka telah mengangkat isu ini, tetapi kemudian tergulung pandemi. (World Health Organization, 2022). World Economic Forum juga mengatakan, isu kesehatan mental sudah ada sebelum pandemi. Mereka menyebut sekitar 60 persen pekerja menyebut pekerjaan mereka adalah sebab masalah kesehatan mental mereka. (World Economic Forum, 2023). Studi OECD melaporkan, dari mereka yang terdampak sakit mental di dunia, 90% menjadi tidak aktif secara ekonomi.

Keadaan apa pun yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial dianggap sebagai kesehatan mental. Pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi mentalnya. Selain itu, kesehatan mental seseorang dapat memengaruhi kemampuannya dalam mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, sangat tepat jika dikatakan bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik sama pentingnya. Orang yang bebas dari penyakit mental bukanlah satu-satunya orang yang dianggap sehat secara mental. Orang yang sehat secara mental dapat mencapai potensi penuh mereka, mampu menangani stres tingkat sedang, bekerja secara efektif, dan mampu berkontribusi pada komunitas mereka, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2022). Atas dasar tersebut, kesehatan mental amat krusial untuk eksistensi manusia.

Dalam dunia pekerjaan, tentunya karyawan akan menghadapi situasi pekerjaan yang dapat memberikan, kepuasan, kebahagiaan, dan juga situasi seperti, tekanan deadline, tekanan klien ataupun atasan, ataupun mempunyai rekan kerja yang 'tidak bersahabat'. Perasaan yang seperti ini tentu saja kadang tidak dapat di Kelola oleh karyawan. Karyawan yang tidak dapat mengelola hal tersebut bukan tidak mungkin, dapat mengalami gangguan dalam Kesehatan mentalnya. Oleh karena itu menjadi pertanyaan, factor apakah yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental, apakah oleh karena kecerdasan spiritual seseorang ataukah oleh karena stres dalam pekerjaan.

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang lahir dari rasa komitmen kepada Tuhan, untuk memahami dan mengejar tujuan hidup melalui sumber daya dan kekuatan internal. Furqani (2021). Orang dengan kecerdasan spiritual mampu mengatur dan membingkai ulang pengalaman, makna, dan prinsip-prinsip moral mereka sendiri. Cara dampak yang menguntungkan pada kesejahteraan psikologis ditentukan oleh aspek kecerdasan spiritual ini. Pada tahun 2017, Darvishzadeh dan Bozorgi. Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual. Klaim bahwa kecerdasan spiritual tidak memiliki hubungan dengan kesehatan mental dibantah oleh penelitian tahun 2017 oleh Darvishzadeh & Bozorgi, yang menemukan tidak ada hubungan yang signifikan atau nilai yang lebih besar dari $p < 0,05$.

Stres di tempat kerja juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Efek dari stres ini akan semakin parah jika tidak ditangani. Stres di tempat kerja berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental. Diharapkan orang-orang tidak meremehkan stres dan menghadapinya secara langsung dengan mengunjungi fasilitas medis dan

mengadopsi gaya hidup sehat untuk menghindarinya. Pada tahun 2018, lebih dari 12 juta orang dewasa di atas usia 15 tahun menderita depresi, dan lebih dari 19 juta orang dewasa di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Sementara itu, hampir 20% orang Indonesia berisiko mengalami penyakit mental, menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2021. Hal ini memberikan indikasi bahwasanya 54 juta orang pada seluruh dunia mungkin terkena penyakit mental (Kompas, 2022). Stres kerja, menurut Cahyono (2022) ada disaat berbagai faktor yang memiliki korelasi terhadap pekerjaan melakukan interaksi terhadap faktor individunya, menyebabkan transformasi pada kondisi fisiologis dan ataupun psikologis individu. Para ahli mengatakan bahwa stres berdampak kepada Kesehatan mental seseorang, salah satunya diungkapkan oleh Cahyono (2022) Yang mengatakan ada pengaruh antara stress kerja dan Kesehatan mental.

KAJIAN TEORI

Kecerdasan spritual dan kesehatan mental

Kecerdasan spiritual ialah kecerdasan guna melakukan pengambilan makna ataupun hikmah dari tiap-tiap problematika. Kecerdasan guna memposisikan hidup serta perilaku kita pada konteks artian yang lebih kaya serta lebih luas, kecerdasan guna melakukan penilaian bawahan jalan hidup ataupun tindakan seseorang lebih memiliki makna dikomparasikan terhadap yang lainnya. (Isti'anah, Meiza dan Puspasari 2017). Kecerdasan spiritual dapat mempengaruhi Kesehatan mental seseorang. Penelitian terdahulu yang mendukung pernyataan di atas adalah oleh Isti'anah, Meiza, dan Puspasari (2017), dan menurut Azania dan Naan (2021) dalam penelitiannya yang judulnya Peran Spritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. Dilain pihak, menurut Wahyuni dan Bariyyah (2019) dalam yang berjudul Apakah Spritualitas berkontribusi terhadap Kesehatan mental mahasiswa? mengatakan ada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap Kesehatan mental. Penelitian Darvishzadeh & Bozorgi (2017) mengatakan bahwa kecerdasan spiritual tidak mempengaruhi Kesehatan mental dikarenakan resultan yang diperoleh tidak memperlihatkan korelasi yang memiliki signifikansi ataupun atau nilainya lebih besar dari pada $p < 0.05$.

Stres kerja dan kesehatan mental

Stress kerja menurut (Robbins dan Judge, 2017; Putri dan Sary 2020), ialah keadaan psikologis yang tidak menyenangkan yang mana memberikan tekanan terhadap jiwa serta diri individu diluar dari batasan kapabilitas, jikalau dilakukan pembiaran tanpa terdapatnya solusi akan berimplikasi terhadap Kesehatan. Stress kerja dapat mempengaruhi Kesehatan mental seseorang. Penelitian terdahulu yang mendukung pernyataan di atas adalah oleh Isti'anah, Meiza, dan Puspasari (2017) dalam penelitiannya yang judulnya Peran Kecerdasan Spritual, dan Nilai Personal Terhadap Kesehatan Mental, menurut Maserati dan Purba (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Stres Kerja dan Coronavirus Anxiety terhadap Mental Well-Being Pada Generasi Milenial, dan menurut Zetli (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. Demikian juga dengan penelitian Levani, Hasanah, dan Fatwakiningsih (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Stres dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi

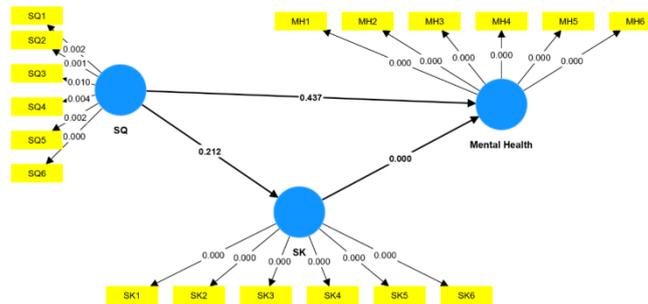
Covid-19 yang mengatakan ada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap Kesehatan Mental.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai pada penelitian ini ialah metode survei, yang mana peneliti mendistribusikan kuesioner terhadap karyawan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Variabel penelitian ini mencakup kecerdasan spiritual, stress kerja dan kesehatan mental. Penelitian ini memakai purposive sampling guna melakukan penentuan sampel penelitian yang membutuhkan kriteria tersendiri supaya sampel itu selaras terhadap maksud penelitian. Bagi tujuan pengujian hipotesis yang sudah dilakukan penetapannya, penelitian ini bertujuan guna mengetahui sejauh mana determinansi antar variable terkait yaitu Kecerdasan Spiritual, Stres Kerja dan Kesehatan Mental. Kuesioner online tertutup disiapkan di Google Form. Penelitian ini memakai PLS-SEM guna melakukan pengujian hipotesis dikarenakan alasan berikut yakni, penelitian ini sifatnya spekulatif dikarenakan bertujuan guna memperkirakan faktor kunci yang memberikan determinansi terhadap kesehatan mental. Pengujian memakai perangkat lunak SmartPLS 3.0.

HASIL PENELITIAN

Melihat 104 respon yang didapat dari penyebaran kuesioner, analisa *outer model* dipakai untuk melihat apakah data yang diambil layak dan reliabel dijadikan pengukuran.



Gambar 1.
Evaluasi *outer model* Smart PLS 3.0

Tabel 1.
Outer Loadings, Construct Validity and Reliability

	MH	SK	SQ	CA	CR	AVE
MH1	0.796			0.9	0.9	0.6
MH2	0.796					
MH3	0.742					
MH4	0.861					
MH5	0.748					
MH6	0.864					
SK1		0.673		0.8	0.9	0.6
SK2		0.758				

SK3	0.798				
SK4	0.775				
SK5	0.823				
SK6	0.607				
SQ1		0.664	0.8	0.8	0.5
SQ2		0.691			
SQ3		0.587			
SQ4		0.666			
SQ5		0.685			
SQ6		0.813			

Tabel 1 memperlihatkan bahwasanya beberapa item dikeluarkan dari analisis dikarenakan persoalan validitas. 26 item yang sisanya mempunyai outer loading diantara 0,587 serta 0,864, dan juga AVE di atas 0,5. Item-item ini mempunyai reliabilitas komposit antara 0,8 serta 0,9, dan juga alfa Cronbach antara 0,5 serta 0,6. Validitas diskriminan terlihat pada Tabel 1, terpenuhi, terlihat dari AVE untuk setiap konstruk lebih besar dibandingkan korelasinya dengan konstruk lain dalam model.

Tabel 2.
Hasil uji Hipotesis

	O	M	SD	T	Prob
SK -> MH	0.453	0.471	0.080	5.680	0.000
SQ -> MH	-0.097	-0.102	0.125	0.777	0.437
SQ -> SK	-0.187	-0.217	0.150	1.247	0.212

Stres Kerja didapati memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental ($t = 5.680$, $p\text{-value} = 0.000$), sehingga mendukung H1 diterima. Sebaliknya, Kesehatan Spiritual tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental ($t = 0.777$, $p\text{-value} = 0.437$), dengan demikian H2 ditolak. Kecerdasan Spiritual juga didapati memiliki pengaruh positif terhadap Kesehatan mental ($t = 1.247$, $p\text{-value} = 0.212$) namun hasilnya tidak signifikan, jadi H3 ditolak.

PEMBAHASAN

Hipotesis pertama yakni mengulas terkait Kecerdasan Spiritual tidak mempunyai determinansi terhadap kesehatan mental. Berlandaskan terhadap resultan tabel, skor original sample yakni, -0,097 yang bermakna mempunyai arah yang negatif dengan nilai prob. $0,437 > 0,05$ serta bisa diamati pula pada skor t-statistic yakni sejumlah 0,777. Maka, kecerdasan spiritual dan kesehatan mental mempunyai signifikansi determinansi serta hipotesis satu (H1) ditolak. Resultan ini bertolak belakang penelitian sebelumnya oleh Kartikal dkk (2022), yang menjelaskan bahwa pada bulan Sya'ban di saat pandemi covid, kecerdasan spiritual dibutuhkan untuk meningkatkan Arah pengaruh kecerdasan spiritual pada penelitian ini atas stress kerja berpengaruh negatif, yang bermakna semakin tingginya Kecerdasan spiritual ada kemungkinan dapat menurunkan kesehatan mental, namun hasil ini tidak signifikan. Kecerdasarn spiritual sangat baik serta krusial guna diimplementasikan pada perusahaan, penerapan ini diekspektasikan bisa membangun sumber daya manusia yang cepat melakukan

penerimaan terhadap perubahan serta melakukan persiapan perusahaan supaya lebih unggul dalam kompetisi di pasar. Sekalipun penerapan kecerdasan spiritual terdengar sangat positif, penelitian ini memiliki hasil yang tidak signifikan. Ini dapat disebabkan karena karyawan pada saat covid-19 memiliki factor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Hipotesis kedua membahas mengenai Kecerdasan Spiritual memiliki pengaruh pada stress kerja. Berdasarkan dari hasil tabel, nilai original sample yaitu, -0,097 yang berarti memiliki arah yang negatif dengan nilai prob. $0,212 > 0,05$ dan dapat dilihat juga pada nilai t-statistic yaitu sebesar 1,247. Maka, kecerdasan spiritual dan stress kerja tidak memiliki pengaruh yang signifikan dan hipotesis satu (H2) ditolak. Hasil ini didukung belakang penelitian sebelumnya oleh Nurochim dkk (2022), yang menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh antara kecerdasan spiritual dan stress kerja. Penelitian yang diadakan di Kazan, Rusia ini pada 2021 lalu menemukan bahwa meskipun perlu penekanan pentingnya kecerdasan spiritual, emosi, dan stress kerja bagi tenaga pengajar disana, namun hasil menunjukkan bahwa variable ini tidak memiliki pengaruh signifikan. Meskipun demikian, kecerdasan spiritual sangat penting dan baik untuk diaplikasikan di perusahaan, penerapan ini diharapkan dapat membangun sumber daya manusia yang cepat menerima perubahan dan menyiapkan perusahaan untuk lebih unggul pada persaingan di pasar. Meskipun penerapan kecerdasan spiritual terdengar sangat positif, penelitian ini memiliki hasil yang tidak signifikan. Ini dapat disebabkan karena karyawan pada saat covid-19 memiliki factor lain yang dapat mempengaruhi Stres kerja.

Hipotesis ketiga yaitu membahas mengenai Stres kerja memiliki pengaruh pada kesehatan mental. Berdasarkan dari hasil tabel, nilai original sample yaitu, 0,453 yang berarti memiliki arah yang positif dengan nilai prob. $0,000 < 0,05$ dan dapat dilihat juga pada nilai t-statistic yaitu sebesar 5,680. Maka, Stres kerja dan kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan dan hipotesis ketiga (H3) diterima. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Maulik (2017), yang menjelaskan bahwa adanya pengaruh antara stress kerja dan kesehatan mental. Stres kerja, dalam penelitian ini dilihat sebagai aspek yang dikesampingkan dalam Kesehatan mental seseorang. Stres kerja sangat penting untuk diperhatikan karyawan perusahaan, dengan memperhatikan hal ini diharapkan dapat membangun kesadaran sumber daya manusia menjaga kesehatannya dan dalam hal ini kesehatan mentalnya dan dengan demikian perusahaan tetap memiliki sumber daya manusia yang terjaga produktivitasnya dan bisa mempertahankan kinerjanya yang unggul menghadapi persaingan di pasar.

SIMPULAN

Kesehatan mental merupakan realitas yang harus dihadapi dan diperhatikan di tempat kerja. Penelitian ini mendapati bahwa stress kerja merupakan factor yang perlu diperhatikan dalam memelihara Kesehatan mental di tempat kerja. Perusahaan perlu memperhatikan Kesehatan karyawannya dan juga Kesehatan mental mereka, dimana stress kerja merupakan salah factor didalamnya. Penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan spiritual tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan mental, dan juga stress kerja. Meskipun demikian, kecerdasan spiritual seseorang tetap

harus dijaga, karna penerapan ini diharapkan dapat membangun sumber daya manusia yang cepat menerima perubahan dan unggul di pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, A. D. (2022). Stres Kerja Sebagai Predictor Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Pada Dokter Umum Yang Mengakibatkan Burnout. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 10-20. https://karya.brin.go.id/id/eprint/22529/1/2986-1101_1_1_2023-2.pdf
- Desti Azania, & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA : Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.
- Darvishzadeh, K., & Bozorgi, Z. D. (2017). The Relationship between Resilience , Psychological Hardiness , Spiritual Intelligence , and Development of the Moral Judgement of the Female Students. *Asian Social Science*, 12(3), 170–176., <https://doi.org/10.5539/ass.v12n3p170>
- Isti'anah, T., Meiza, A., & Puspasari, D. (2018). Peran kecerdasan spiritual dan nilai personal terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 213—222. Retrieved from <https://jpi.api-himpesi.org/index.php/jpi/article/view/51>
- Maserati & Purba. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Coronavirus Anxiety terhadap Mental Well-Being Pada Generasi Milenial?. <https://repository.unair.ac.id/105678/>
- Maserati, G. G., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Coronavirus Anxiety terhadap Mental Well-Being pada Generasi Milenial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 183–195. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24785>
- Kartika I., Saepudin S., Setiawati Y., & Suryahim I. (2022). The Effect of Improving Spiritual Quotient and Emotional Quotient on Mental Health in Sya'ban Month at The Pandemic Covid 19 in Jakarta, Indonesia. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 4(1), 118-133. <https://doi.org/10.47467/jdi.v4i1.829>
- Kompas. (2022). Stres Bekerja Dapat Berujung pada Gangguan Kesehatan Mental. Diakses pada 21 September 2023 dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/10/stres-bekerja-dapat-berujung-pada-gangguan-kesehatan-mental>
- Levani, Y., Hasanah, U., & N. Fatwakiningsih. (2020). Stres dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. Prosiding Seminar Online Updates On Covid-19 : Multidiciplinary Perspective.
- Nurochim, Mahmudiono, T., Chupradit, S., Smolentsev, V. M., Chupradit, P. W., Komariah, A., Iswanto, A. H., Istomina, O. B., & M. N., Shalaby. (2022). Investigating the relationship between spiritual intelligence, emotional regulation and stress coping strategies in the Russian education industry. *International Journal of Work Organisation and Emotion (IJWOE)*, Vol. 13, No. 3, 2022.
- OECD. (2023) Mental Health, Disability and Work. Diakses pada 21 September 2023 dari <https://www.oecd.org/els/45008308.pdf>
- Ruzaina, R. (2018). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Coping Stres Pada Siswa Kelas Viii Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Thesis.

- Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jeba/article/view/3900>
- Wahyuni dan Bariyyah. (2019). Apakah Spritualitas berkontribusi terhadap Kesehatan mental mahasiswa. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/334>
- World Economic Forum. (2023). Mental health days: Why they're so important for employee health. Diakses tanggal 21 September 2023 dari <https://www.weforum.org/agenda/2023/04/mental-health-days-why-theyre-so-important-for-employee-health/>
- World Health Organization. (2022). Mental Health. Diakses pada 21 September 2023 dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAjwsKqoBhBPEiwALrrqiJ72qWeKQiwFdDxWfyD5jSGND27ofKAtQvwAJlolU05TGuR4g8FK9xoC9pgQAvD_BwE
- Zetli, S. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, Vol. 4 No.2. <https://forum.upbatam.ac.id/index.php/rsi/article/view/1061>