

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL (SQ) DENGAN MANAJEMEN STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

¹**Maulida Ma'rifatul Ilmiah** (Prodi PAI, Universitas Uluwiyah, Mojokerto)
E-mail: 202220010102245@student.uluwiyah.ac.id

²**Mahmud** (Prodi PAI, Universitas Uluwiyah, Mojokerto)
E-mail: mahmud@lecturer.uluwiyah.ac.id

Kata Kunci: kecerdasan spiritual(SQ), manajemen stress, manajemen waktu, mahasiswa pendidikan agama islam.

Keywords: *spiritual intelligence (SQ), stress management, time management, Islamic religious education students.*

Received : 16 Juli 2026

Revised : 25 Juli 2026

Accepted: 29 Juli 2026

©(2026)The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](#).



ABSTRAK

Stres akademik dan prokrastinasi tugas akademik adalah tantangan yang dihadapi dan dialami oleh mahasiswa semester akhir terutama dalam masa penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan spiritual (Spiritual Quotient/SQ) dengan manajemen stres dan manajemen waktu pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto. Peneliti Mengadopsi metode kuantitatif dengan skema korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 51 mahasiswa yang semuanya berperan sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert yang telah lulus uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan dukungan SPSS 27. Hasil studi mengindikasikan bahwa kecerdasan spiritual memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap pengelolaan stres ($R = 0,583$; $t = 5,028$; $p < 0,001$) dengan sumbangan sebesar 34%. Selain itu, kecerdasan spiritual juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan pengelolaan waktu ($R = 0,495$; $t = 3,984$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 24,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual para mahasiswa, semakin baik kemampuan mereka dalam menangani stres dan mengatur waktu selama menyelesaikan studi.

ABSTRACT

Academic stress Academic stress and procrastination regarding academic tasks are challenges faced by final-year students, particularly during the completion of their final projects. This study aims to analyze the relationship between spiritual intelligence (SQ) and both stress management and time management among eighth-semester students of the Islamic Religious Education Study Program at Universitas Uluwiyah Mojokerto. The

researcher employed a quantitative method with a correlational design. The study sample consisted of 51 students who served as respondents. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had passed validity and reliability tests, and were subsequently analyzed using simple linear regression with the support of SPSS 27. The study results indicate that spiritual intelligence has a significant positive correlation with stress management ($R = 0.583$; $t = 5.028$; $p < 0.001$), contributing 34% to the variance. Furthermore, spiritual intelligence also demonstrates a significant positive relationship with time management ($R = 0.495$; $t = 3.984$; $p < 0.001$), with a contribution of 24.5%. These findings suggest that the higher the students' level of spiritual intelligence, the better their ability to manage stress and organize their time while completing their studies.

I. PENDAHULUAN

Kecerdasan spiritual (SQ) dapat dipahami sebagai kesanggupan seseorang memaknai kehidupan, menanamkan nilai-nilai ruhaniah ke dalam perilaku sehari-hari, dan menempatkan keyakinan kepada Tuhan sebagai landasan berpikir maupun mengambil keputusan. Zohar dan Marshall (2000) memandang kecerdasan ini sebagai kemampuan memberi makna pada setiap pengalaman hidup sehingga seseorang mampu menyikapi persoalan dengan lebih arif. Dari sudut pandang Islam, kecerdasan spiritual tampak dari kedekatan seorang hamba dengan Allah Swt., kesanggupan mengendalikan diri, dan kesadaran menjalani hidup selaras dengan tuntunan agama. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28, ketenteraman hati diperoleh melalui zikir kepada Allah sebuah petunjuk bahwa dimensi spiritual turut membentuk ketahanan psikologis seseorang saat menghadapi beragam ujian kehidupan.

Artikel ini disusun guna mengurai keterkaitan antara kecerdasan spiritual dengan kualitas pengelolaan stres serta pengaturan waktu pada mahasiswa semester VIII Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Uluwiyah Mojokerto. Latar belakang kajian ini bertolak dari kondisi mahasiswa tingkat akhir yang lazim menghadapi beban akademik tinggi, berpotensi memicu tekanan psikologis, dan sering kesulitan mengatur waktu di sela penyusunan skripsi. Kajian mengenai kecerdasan spiritual maupun manajemen stres dan waktu memang sudah cukup banyak dilakukan, namun penelitian yang menyorot ketiganya sekaligus pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam di lingkungan perguruan tinggi berbasis pesantren masih jarang ditemukan. Atas dasar itu, penelitian ini diarahkan untuk menghadirkan bukti empiris tentang peran kecerdasan spiritual dalam menopang kemampuan mahasiswa mengelola stres dan waktu, sekaligus memperkaya kajian psikologi pendidikan Islam.

Dari kacamata psikologi pendidikan, kecerdasan spiritual (SQ) dipandang sebagai salah satu faktor internal yang berperan besar dalam menghadapi tekanan tersebut. Zohar dan Marshall (2000) mengartikan kecerdasan spiritual sebagai kapasitas seseorang memaknai kehidupan, memahami arah hidupnya, serta menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai pijakan dalam berpikir, bersikap, dan memutuskan sesuatu. Mahasiswa dengan kecerdasan spiritual yang mumpuni tidak sekadar mampu berpikir rasional dalam menuntaskan masalah, tetapi juga sanggup memandang tantangan sebagai bagian dari pembelajaran

dan pematangan diri. Bagi mahasiswa semester akhir, kecerdasan semacam ini menjadi bekal penting

untuk menjaga ketenangan, sikap optimis, dan daya tahan diri selama menempuh proses penyelesaian skripsi.

Gagasan kecerdasan spiritual juga berakar kuat pada ajaran Islam. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenteraman batin didapat lewat kedekatan kepada Allah Swt., sebagaimana firman-Nya dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menyebutkan bahwa hati menjadi tenang hanya dengan mengingat Allah. Ayat ini menegaskan peran penting dimensi spiritual dalam membangun kestabilan psikologis seseorang ketika berhadapan dengan berbagai persoalan hidup. Rasulullah SAW pun mengingatkan pentingnya memanfaatkan waktu sebaik-baiknya melalui sabdanya tentang lima perkara yang perlu dimanfaatkan sebelum datang lima perkara lainnya, yang mengisyaratkan bahwa waktu adalah amanah yang wajib dikelola secara produktif dan penuh tanggung jawab. Nilai-nilai ini memperlihatkan bahwa kecerdasan spiritual tidak sebatas relasi manusia dengan Tuhan, melainkan juga turut memengaruhi kesanggupan seseorang mengelola stres dan waktu secara bijak.

Manajemen stres dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang mengenali pemicu tekanan, mengatur reaksi emosional, dan menerapkan strategi penyesuaian diri yang tepat terhadap berbagai tekanan yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Adapun manajemen waktu merujuk pada kemampuan seseorang merencanakan, menetapkan skala prioritas, mengatur kegiatan, serta memanfaatkan waktu secara efisien demi mencapai target yang telah ditentukan (Atkinson, 2018). Dua kompetensi ini sangat dibutuhkan mahasiswa tingkat akhir karena berkaitan erat dengan keberhasilan penyelesaian tugas akademik. Mahasiswa yang cakap mengelola stres umumnya lebih tenang saat berhadapan dengan tuntutan akademik, sementara mahasiswa yang terampil mengatur waktu lebih mudah menata prioritas sehingga proses studi berjalan lebih lancar.

Sejumlah kajian terdahulu memperlihatkan keterkaitan antara kecerdasan spiritual dengan kondisi psikologis mahasiswa. Irfandi dkk. (2024) mendapati hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang makin tinggi kecerdasan spiritual, makin rendah tingkat stres yang dialami. Sementara itu, Novitasari (2025) melaporkan bahwa manajemen stres dan manajemen waktu turut memengaruhi produktivitas akademik mahasiswa secara signifikan. Rahmawati (2023) pun menemukan korelasi positif antara kecerdasan spiritual dengan kestabilan emosi mahasiswa. Meski demikian, mayoritas kajian tersebut masih menguji hubungan antarvariabel secara terpisah dan cenderung dilakukan pada mahasiswa secara umum. Riset yang menggabungkan kecerdasan spiritual dengan manajemen stres dan manajemen waktu secara bersamaan, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam tingkat akhir yang masih tergolong minim, sehingga menyisakan celah penelitian yang layak ditelusuri lebih jauh.

Sebagian besar penelitian terdahulu memang baru menyoroti hubungan kecerdasan spiritual dengan satu variabel psikologis, atau mengulas manajemen stres dan manajemen waktu secara terpisah. Kajian yang memadukan ketiga

variabel tersebut dalam satu kerangka masih jarang dijumpai. Ditambah lagi, penelitian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam semester VIII di kampus berbasis pesantren belum banyak dilakukan. Padahal, mahasiswa Pendidikan Agama Islam memiliki corak religius yang khas dibandingkan mahasiswa program studi lain, sehingga kecerdasan spiritual berpeluang memberi pengaruh yang lebih nyata terhadap kemampuan mereka menghadapi tekanan akademik dan mengelola waktu secara efektif. Hal ini kembali menegaskan adanya celah penelitian yang perlu didalami.

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam memiliki ciri khas yang berbeda dari mahasiswa program studi lain karena proses pembelajaran mereka sarat dengan muatan nilai-nilai keislaman. Hal inilah yang mendasari dugaan bahwa kecerdasan spiritual berkontribusi lebih besar terhadap kemampuan mereka mengelola stres dan waktu selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan gambaran empiris mengenai keterkaitan kecerdasan spiritual dengan manajemen stres dan manajemen waktu pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto. Urgensi kajian ini semakin nyata mengingat terdapat 51 mahasiswa Semester VIII yang tengah berada pada tahap akademik menuntut penyelesaian tugas akhir, sementara hasil wawancara pendahuluan pada 27 Januari 2026 mengungkapkan bahwa sebagian dari mereka masih mengalami kendala dalam mengatur stres maupun waktu. Beberapa di antaranya memperlihatkan kecenderungan menunda pekerjaan, mudah merasa cemas, dan belum optimal memanfaatkan waktu sepanjang proses pengerjaan skripsi. Fenomena ini menegaskan bahwa persoalan yang dihadapi bukan sekadar isu teoretis, melainkan kondisi nyata di lapangan yang perlu dibuktikan melalui penelitian mengenai faktor internal yang berpotensi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan dan mengelola waktu.

Urgensi penelitian ini turut diperkuat oleh hasil-hasil kajian sebelumnya. Irfandi, Widayati, dan Fuad (2024) mendapati hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran, dengan koefisien korelasi $-0,568$ ($p = 0,001$) – artinya, semakin tinggi kecerdasan spiritual seseorang, semakin rendah kecenderungan stres yang dialaminya. Sejalan dengan itu, Guwaunaung yang meneliti 262 mahasiswa juga menemukan hubungan signifikan antara kecerdasan spiritual dan tingkat stres ($r = 0,207$; $p = 0,001$). Sementara itu, kajian-kajian tentang manajemen stres dan manajemen waktu menunjukkan bahwa kedua kemampuan ini berkaitan erat dengan tingkat produktivitas akademik mahasiswa.

Bertolak dari uraian di atas, penelitian ini ditujukan untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres, serta hubungan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen waktu, pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan mengingat kajian-kajian terdahulu umumnya menyoroti kecerdasan spiritual, manajemen stres, dan manajemen waktu secara terpisah, serta lebih banyak melibatkan mahasiswa secara umum, sementara kajian yang memadukan ketiga variabel tersebut secara

bersamaan pada mahasiswa PAI semester akhir masih relatif terbatas. Hipotesis yang diajukan yakni H_1 : terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres, dan H_2 : terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen waktu, pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif berdesain korelasional, dengan tujuan mengkaji hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) sebagai variabel independen dengan manajemen stres dan manajemen waktu sebagai variabel dependen. Lokasi penelitian berada di Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Uluwiyah Mojokerto, dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2025/2026. Populasi penelitian mencakup 51 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto. Mengingat jumlah populasi yang tidak terlalu besar, teknik sampling jenuh (total sampling) diterapkan, sehingga keseluruhan anggota populasi berperan sebagai sampel penelitian. Data dihimpun melalui angket berskala Likert lima poin yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel: kecerdasan spiritual, manajemen stres, dan manajemen waktu. Sebelum digunakan, instrumen ini terlebih dahulu diuji kelayakannya melalui uji validitas dengan korelasi Product Moment Pearson serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Pengolahan data memanfaatkan IBM SPSS Statistics versi 27. Proses analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk memotret karakteristik data, dilanjutkan dengan uji prasyarat berupa uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dilakukan lewat analisis regresi linier sederhana, dilengkapi uji signifikansi koefisien regresi (uji t), koefisien korelasi (R), dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui kekuatan hubungan sekaligus besaran kontribusi kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres dan manajemen waktu. Taraf signifikansi yang dipakai dalam penelitian ini sebesar 0,05.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual (SQ) dengan Manajemen Stres

Hasil pengujian koefisien determinasi disajikan pada Tabel berikut,

Tabel 1
Hasil Analisis regresi Linear Sederhana
Kecerdasan Spiritual SQ dengan Manajemen Stres

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.583a	.340	.327	4.54556

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27.0 (2020). Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual

Tabel 2
Nilai Koefisien Kolerasi(ANOVA)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	522.261	1	522.261	25.276	.000b
Residual	1012.445	49	20.662		
Total	1534.706	50			

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27.0 (2020). Dependent Variable: Manajemen Stres
Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual

Merujuk pada tabel 1 dan 2, koefisien korelasi (R) antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres tercatat 0,583, dengan Fhitung (Fchange) sebesar 25,276 dan signifikansi p-value = 0,000 < 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen stres. Kriteria kekuatan hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Interpretasi Koefisien Korelasi

Besarnya Nilai r (interval koefisien)	Interpretasi
0,800 s/d 1,000	Tinggi
0,600 s/d 0,800	Cukup
0,400 s/d 0,600	Agak Rendah
0,200 s/d 0,400	Rendah
0,000 s/d 0,200	Sangat Rendah (tak berkorelasi)

Sumber: Mamud (2016:208)

Merujuk pada tabel 1 dan tabel 2, koefisien korelasi (R) sebesar 0,583 menandakan hubungan positif dengan kategori agak rendah. Pola hubungan ini teramati pada 51 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Bila digeneralisasi ke tingkat populasi, ketentuannya adalah H_0 ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel 4
Hasil Uji Signifikansi Koefisien Regresi
Kecerdasan Spiritual SQ dengan Manajemen Stres

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	28.720	5.754		4.991	.000
Kecerdasan Spiritual	.470	.093	.583	5.028	.000

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27.0 (2020). Dependent Variable: Manajemen Stres

Tabel 4 memperlihatkan nilai thitung sebesar 5,028, sedangkan ttabel tercatat 2,010. Dengan begitu, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,028 > 2,010$) dan nilai $sig. 0,000 < 0,05$, yang berarti hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen stres bersifat signifikan. Konsekuensinya, H_0 ditolak dan H_a diterima. Tanda positif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa hubungan kecerdasan spiritual dengan manajemen stres bersifat searah. Garis regresi yang terbentuk adalah:

$$\hat{Y} = 28,720 + 0,470X$$

Nilai konstanta (a) sebesar 28,720 mengindikasikan bahwa apabila seseorang diasumsikan memiliki skor kecerdasan spiritual (SQ) nol, maka skor dasar manajemen stresnya berada pada angka 28,720. Sementara itu, angka +0,470 merupakan koefisien regresi (b) yang menggambarkan besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai positif ini menandakan hubungan yang searah setiap kenaikan satu satuan kecerdasan spiritual (SQ) akan diikuti kenaikan skor manajemen stres sebesar 0,470.

Persamaan regresi tersebut memperlihatkan koefisien regresi variabel kecerdasan spiritual bertanda positif, yang berarti variabel ini memiliki hubungan searah dengan manajemen stres. Dengan kata lain, setiap kenaikan satu satuan kecerdasan spiritual (SQ) akan diikuti kenaikan manajemen stres sebesar 0,470 satuan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen stres pada mahasiswa Program Studi PAI semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto.

2. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual (SQ) dengan Manajemen Waktu

Hasil pengujian koefisien determinasi disajikan pada Tabel berikut,

Tabel 5
Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana
Kecerdasan Spiritual (SQ) Dengan Manajemen Waktu

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.495a	.245	.229	3.75805

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27.0 (2020). Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual

Tabel 6
Nilai Koefisien Kolerasi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	224.134	1	224.134	15.870	.000b
Residual	692.023	49	14.123		
Total	916.157	50			

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27.0 (2020). Dependent Variable: Manajemen Waktu. Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual

Berdasarkan tabel 5 dan 6, koefisien korelasi (R) antara kecerdasan spiritual dengan manajemen waktu tercatat 0,495, dengan Fhitung (Fchange) sebesar 15,870 dan signifikansi p-value = 0,000 < 0,05. Hasil ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen waktu. Kriteria kekuatan hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Interpretasi Koefisien Korelasi

Besarnya Nilai r (interval koefisien)	Interpretasi
0,800 s/d 1,000	Tinggi
0,600 s/d 0,800	Cukup
0,400 s/d 0,600	Agak Rendah
0,200 s/d 0,400	Rendah
0,000 s/d 0,200	Sangat Rendah (tak berkorelasi)

Sumber: Mamud (2016:208)

Berdasarkan tabel 5 dan tabel 6, koefisien korelasi (R) sebesar 0,495 menunjukkan hubungan positif dengan kategori agak rendah. Pola hubungan ini berlaku pada 51 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Apabila digeneralisasi ke populasi, ketentuannya adalah H_0 ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel 8
Hasil Uji Signifikansi Koefisien Regresi
Kecerdasan Spiritual (SQ) Dengan Manajemen Waktu

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	35.773	4.757		7.520	.000
Kecerdasan Spiritual	.308	.077	.495	3.984	.000

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 27.0 (2020). Dependent Variable: Manajemen Waktu

Tabel 8 menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 3,984, sementara t_{tabel} sebesar 2,010. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,984 > 2,010$) dan nilai sig. $0,000 < 0,05$, yang menandakan hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen waktu bersifat signifikan. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Tanda positif pada koefisien regresi menunjukkan hubungan kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen waktu bersifat searah. Garis regresi yang terbentuk adalah:

$$\hat{Y} = 35,773 + 0,308X$$

Nilai konstanta (a) sebesar 35,773 mengindikasikan bahwa jika seseorang diasumsikan memiliki skor kecerdasan spiritual (SQ) nol, maka skor dasar

manajemen waktunya berada pada angka 35,773. Adapun angka +0,308 merupakan koefisien regresi (b) yang menunjukkan besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai positif ini menandakan hubungan searah, di mana setiap kenaikan satu satuan kecerdasan spiritual (SQ) diikuti oleh peningkatan skor manajemen waktu sebesar 0,308.

Persamaan regresi ini memperlihatkan koefisien regresi variabel kecerdasan spiritual bertanda positif, menandakan hubungan searah antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen waktu. Artinya, setiap kenaikan satu satuan kecerdasan spiritual (SQ) diikuti kenaikan manajemen waktu sebesar 0,308 satuan. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,245 menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual (SQ) memberikan kontribusi sebesar 24,5% terhadap manajemen waktu, sedangkan 75,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen waktu pada mahasiswa Program Studi PAI semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto.

Pembahasan

1. Hubungan antara Keserdasan Spiritual (SQ) dan Manajemen Stres.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kecerdasan spiritual (SQ) berhubungan positif dan signifikan dengan manajemen stres pada mahasiswa Program Studi PAI semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto. Hal ini didukung oleh nilai thitung sebesar 5,028 yang melampaui ttabel sebesar 2,010, serta signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Koefisien regresi sebesar 0,470 menandakan hubungan searah – peningkatan kecerdasan spiritual akan diikuti penguatan kemampuan manajemen stres mahasiswa. Adapun koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,340 menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual menyumbang 34% terhadap manajemen stres, sementara 66% sisanya ditentukan oleh faktor lain di luar cakupan penelitian ini.

Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa kecerdasan spiritual berfungsi sebagai sumber kekuatan internal yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dengan cara yang lebih adaptif. Mahasiswa berkecerdasan spiritual tinggi umumnya memandang kendala akademik sebagai bagian dari proses belajar dan pendewasaan diri, bukan ancaman yang mesti dihindari. Kondisi ini mendorong mereka tetap optimis, memiliki kontrol diri yang baik, serta mampu mengelola emosi ketika menghadapi tekanan selama penyusunan tugas akhir. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan spiritual rendah lebih rentan mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, dan kesulitan mengendalikan tekanan akademik.

Hasil ini selaras dengan teori Spiritual Intelligence dari Zohar dan Marshall, yang menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kesanggupan seseorang memaknai kehidupan dan menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai pijakan dalam menghadapi berbagai persoalan. Individu berkecerdasan spiritual tinggi cenderung mampu melihat setiap kesulitan

sebagai peluang berkembang sehingga memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat (Zohar & Marshall, 2000).

Selain itu, teori Emmons menerangkan bahwa kecerdasan spiritual adalah kesanggupan memanfaatkan sumber daya spiritual guna menuntaskan berbagai persoalan hidup secara efektif. Menurut Emmons, individu yang berhasil menemukan makna hidup akan lebih mudah mengelola emosi, memiliki harapan tinggi, dan mampu meredam dampak negatif dari tekanan yang dihadapi. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa berkecerdasan spiritual tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola stres akademik (Emmons, 1999).

Temuan ini juga diperkuat oleh teori Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh cara individu menilai (cognitive appraisal) suatu peristiwa. Mahasiswa berkecerdasan spiritual tinggi cenderung menilai tekanan akademik secara positif sehingga lebih mampu menerapkan strategi koping yang adaptif. Dengan begitu, kecerdasan spiritual berperan sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa meredam dampak negatif stres melalui pengendalian emosi, penerimaan diri, dan peningkatan kemampuan beradaptasi (Lazarus & Folkman, 1984).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Irfandi dkk., yang mendapati hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. Studi tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa berkecerdasan spiritual tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah karena mampu memaknai tekanan akademik secara lebih positif (Irfandi et al., 2024).

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Guwaunaung dkk., yang menyebutkan bahwa kecerdasan spiritual berperan penting dalam meningkatkan kesanggupan mahasiswa mengendalikan tekanan psikologis melalui penguatan nilai-nilai spiritual (Guwaunaung et al., 2025). Selain itu, penelitian Liling dkk. menunjukkan bahwa mahasiswa berkecerdasan spiritual tinggi memiliki pengendalian diri yang lebih baik sehingga mampu menekan perilaku prokrastinasi akademik, salah satu pemicu meningkatnya stres pada mahasiswa tingkat akhir (Liling et al., 2013).

Secara teoretis, temuan ini memperkuat gagasan bahwa kecerdasan spiritual merupakan salah satu faktor psikologis yang turut menentukan kesanggupan seseorang mengelola stres. Secara praktis, hasil ini menegaskan pentingnya penguatan kecerdasan spiritual melalui pembinaan keagamaan, mentoring, kajian keislaman, maupun layanan konseling berbasis spiritual sebagai upaya meningkatkan kesiapan mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama penyusunan skripsi.

2. Hubungan antara Keserdasan Spiritual (SQ) dan Manajemen Waktu.

Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen waktu pada mahasiswa semester VIII Program Studi PAI Universitas Uluwiyah Mojokerto. Hal ini tercermin dari nilai *t*-hitung sebesar 3,984 yang melampaui *t*-tabel 2,010, serta signifikansi $0,002 < 0,05$. Koefisien regresi sebesar 0,495 menunjukkan bahwa

semakin tinggi kecerdasan spiritual mahasiswa, semakin baik pula kemampuannya mengatur, memanfaatkan, dan mengelola waktu yang dimiliki.

Mahasiswa berkecerdasan spiritual tinggi umumnya menyadari bahwa waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan secara bertanggung jawab. Kesadaran ini mendorong mereka menetapkan prioritas, menyusun jadwal kegiatan, serta menghindari kebiasaan menunda pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan spiritual rendah cenderung kesulitan mengatur prioritas sehingga lebih mudah terjebak prokrastinasi akademik, yang berdampak pada tertundanya penyelesaian tugas akhir.

Hasil ini sejalan dengan teori Spiritual Intelligence dari Zohar dan Marshall yang menyebutkan bahwa individu berkecerdasan spiritual mampu bertindak berdasarkan nilai, tujuan hidup, dan tanggung jawab moral. Kemampuan ini mendorong seseorang memanfaatkan waktu secara lebih efektif karena setiap aktivitas dipandang memiliki makna dan tujuan yang jelas (Zohar & Marshall, 2000).

Teori Time Management dari Macan turut mendukung temuan ini. Menurut Macan, manajemen waktu adalah kesanggupan individu menetapkan tujuan, menentukan prioritas, menyusun jadwal, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif. Individu yang memiliki arah hidup jelas akan lebih mudah mengatur aktivitasnya sehingga produktivitasnya meningkat. Dalam konteks penelitian ini, kecerdasan spiritual membantu mahasiswa membangun orientasi hidup yang lebih terarah sehingga mampu mengelola waktu dengan lebih baik (Macan, 1994).

Konsep Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dari Ary Ginanjar Agustian turut menjelaskan bahwa individu berkecerdasan spiritual memiliki disiplin, tanggung jawab, integritas, serta komitmen tinggi terhadap setiap amanah yang diemban. Nilai-nilai tersebut membentuk perilaku positif dalam memanfaatkan waktu sehingga mahasiswa lebih sanggup menuntaskan tugas akademik sesuai target yang direncanakan (Agustian, 2001).

Temuan ini didukung oleh penelitian Novitasari dkk., yang menyatakan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi positif terhadap produktivitas akademik mahasiswa (Novitasari et al., 2023).

Penelitian Liling dkk. juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual berkaitan dengan rendahnya perilaku prokrastinasi akademik, yang secara tidak langsung mencerminkan kemampuan pengelolaan waktu yang lebih baik (Liling et al., 2013).

Selain itu, penelitian Hoirunnisa mendapati bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola waktu secara lebih efektif karena memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Hoirunnisa, 2025).

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kecerdasan spiritual tidak hanya berkaitan dengan aspek religiusitas, tetapi juga memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, termasuk kesanggupan mengelola waktu. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kecerdasan spiritual dapat menjadi salah satu strategi meningkatkan kedisiplinan, tanggung

jawab, dan efektivitas pengelolaan waktu mahasiswa, sehingga proses penyelesaian studi dapat berlangsung lebih optimal

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama. Pertama, kecerdasan spiritual memiliki hubungan positif dan signifikan dengan manajemen stres maupun manajemen waktu pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Semester VIII Universitas Uluwiyah Mojokerto.

Kedua, semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka mengelola stres akademik dan mengatur waktu selama proses penyelesaian studi.

Ketiga, kecerdasan spiritual memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap kedua variabel tersebut, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan waktu.

Saran

1. Bagi mahasiswa, mahasiswa diharapkan terus mengembangkan kecerdasan spiritual melalui pembiasaan ibadah, refleksi diri, serta penerapan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya meningkatkan kemampuan mengelola stres dan waktu.
2. Bagi dosen, khususnya di Program Studi Pendidikan Agama Islam, disarankan menyelenggarakan pelatihan atau workshop rutin tentang manajemen stres dan manajemen waktu berbasis nilai spiritual, seperti kajian manajemen waktu dalam perspektif Islam atau pelatihan regulasi emosi, sebagai bagian dari dukungan sistemik terhadap mahasiswa tingkat akhir. Dosen secara khusus disarankan menerapkan pendekatan bimbingan yang lebih humanis dan empatik, misalnya dengan memberi apresiasi atas proses yang telah dijalani mahasiswa, tidak semata menuntut perbaikan draf.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, cakupan perguruan tinggi yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain seperti kecerdasan emosional, self-regulated learning, resiliensi, atau motivasi belajar, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi manajemen stres dan manajemen waktu mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual, ESQ (Emotional Spiritual Quotient): Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga.
- <https://etheses.iainponorogo.ac.id/1825/1/Vina%20Nihayatul%20Khusna.pdf>
- Atkinson, R. L., R. C. Atkinson, E. E. Smith, dan D. J. Bem. 2018. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

- <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detailopac?id=326966&utm>
Covey, Stephen R. 2004. *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press.
<https://www.ronaldsoh.com/wpcontent/uploads/2015/07/Summaries.com-The-7-Habits-Of-Highly-Effective-People.pdf>
- Emmons, Robert A. 1999. *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York: The Guilford Press.
<https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=3MiPuNYZHdYC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Emmons,+Robert+A.+1999.+The+Psychology+of+Ultimate+Concerns:+Motivation+and+Spirituality+in+Personality.+New+York:+The+Guilford+Press.&ots=6lpFwaV3it&sig=5erArOpZS71yNJwrq24cy7TkGVk>
- Fitriani, Dian. 2020. "Manajemen Waktu Organisasi dan Akademik Ditinjau dari Aspek SQ," *Jurnal Manajemen Pendidikan*, Vol. 11, No. 2, hal. 132.
<https://ejurnal.stkipessel.ac.id/index.php/jmp?utm>
- Guwaunaung, Yesika Angelin, Irny E. Maino & Adisti A. Rumayar. "Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado". *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 6(1), hal. 3416-3425.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.38447?utm>
- Irfandi, N. Y., Widayati, R., & Fuad, W. 2024. "The Relationship between Spiritual Quotient with Stress Levels in Medical Students in Semarang". *Journal Biomedika dan Kesehatan*, Vol. 7(2), hal. 163-170.
<https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2024.v7.163170?utm>
- Lazarus, Richard S. dan Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
https://books.google.com/books?id=8_F9AAAAMAAJ&utm
- Macan, Theresa A. 1994. "Time Management: Test of a Process Model". *Journal of Applied Psychology*, Vol. 79 No. 3, hal. 384-385.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381?utm>
- Novitasari, Melani, dkk. 2025. "Pengaruh Manajemen Stres dan Manajemen Waktu terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi". *Jurnal Akademik Ekonomi dan Manajemen*, Vol. 2(4), hal. 61-72.
<https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jaem/article/view/7107?utm>
- Nugroho, Agung. 2020. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group
<https://sinta.kemdiktisaintek.go.id/authors/profile/6762280/?view=books&utm>
- Nugroho, Ahmad. 2021. "Academic Self-Regulation and Spiritual Well-Being as Predictors of Thesis Completion Time", *International Journal of Higher Education*, Vol. 12, No. 4, hal. 205.
<https://jurnal.kalimasadagroup.com/index.php/ISEDU/article/download/2120/1040>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. 2017. *Experience Human Development*. New York: McGraw-Hill Education

<https://librarycatalog.ssw.edu/cgibin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=174306&utm>

Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

<https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detailopac?id=22635&utm>

Zahrani, dan Idulfilastri. 2024. "Peran Spiritual Well-Being terhadap Stres Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8, No. 3.

<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22641?utm>

Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2007. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan Pustaka.

<https://books.google.co.id/books?id=bfhSGrIm7KIC&utm>