

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan kecerdasan spiritual dengan *stress tolerance* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kecerdasan spiritual pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, berada pada kategori tinggi (52.7%). Artinya, Dengan kecerdasan spiritual yang tinggi, mahasiswa mampu bersikap fleksibel, memiliki kesadaran diri yang tinggi, individu yang mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, individu mampu menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup individu yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai kehidupan, keengganan individu untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kemampuan berpikir secara utuh, memiliki kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana mencari jawaban yang mendasar, dan juga keinginan untuk menjadi pribadi yang independen.
2. Tingkat *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, berada pada kategori sedang (61.2%). Artinya, menyesuaikan diri dan respon terhadap stressor (penyebab stres), dan secara aktif dan positif mengatasi stress
3. Hasil analisis uji hipotesis dari data penelitian kecerdasan spiritual berhubungan positif yang signifikan terhadap *stress tolerance* mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Artinya terdapat hubungan positif yang

signifikan antara kecerdasan spiritual dengan *stress tolerance* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Semakin tinggi kecerdasan spiritual, maka akan semakin tinggi pula *stress tolerance*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka disarankan beberapa hal terkait dengan hasil penelitian ini yaitu:

1. Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama disarankan untuk lebih memperluas sumber referensi serta kajian lebih lanjut dan mendalam mengenai topik, aspek, serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan spiritual dan *stress tolerance*. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan subjek dan lokasi yang berbeda dengan melihat dan mendalami fenomena yang ada di lingkungan serta dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda agar mendapat hasil yang jauh lebih baik. Penelitian lebih lanjut juga dapat meneliti pada populasi lain yang lebih spesifik ataupun pada profesi tertentu.

2. Saran Praktis

a. Bagi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Untuk menambah khazanah kepustakaan Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, dan sebagai pedoman atau referensi untuk peneliti berikutnya yang tertarik meneliti tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap stres tolerance pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *stress tolerance* agar terhindar dari stres akademik. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperkaya materi atau referensi dari variable kecerdasan spiritual dan *stress tolerance* sehingga dapat melihat faktor-faktor yang memengaruhi *stress tolerance* selain kecerdasan spiritual seperti kecerdasan emosional, dukungan orang tua, efikasi diri, kepribadian, intelegensi, dan lainnya. Sehingga dapat mengembangkan kembali penelitian ini dalam cakupan lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. (2008). *Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Journey Melalui Ihsan*. Jakarta: Arga.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aritotang, dkk. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Spiritual Dan Sosial Mahasiswa Akuntansi Terhadap Pemahaman Akuntansi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 9 (23). 789-805.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10416802>
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahroh, dkk. (2025). Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pola Pikir Generasi Z (Studi Kasus Pada Generasi Z Di Desa Ima'an). *E-jurnal Riset Manajemen*. 14(1).
<http://riset.unisma.ac.id/index.php/jrm>
- Carson, R.C., & Butcher, J.N. (1992). *Abnormal Psychology and modern*. Jakarta: Cahaya Baru.
- Chandra, G, dkk. 2011. *Service, Quality & Satisfaction*, Edisi 3. Yogyakarta: Andi Offset.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis Sheldon*. *Psychology bulletin*. 5(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Ginanjari, A. (2005). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Handriyanto, dkk. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual Islam, Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Bina Bangsa. *Nursing Sains Journal (NSJ)*. 4(2). 171-182. <https://jurnal.spp.ac.id>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological Capital And Beyond*. Oxford University Press
- Nurrokhma, dkk. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi. 3(1).
<https://jurnalunissula.ac.id>
- Masten & Obradović. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: The Guilford Press
- Maramis, W.F. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press..
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2009). *Psikologi Abnormal Edisi 5*. Jakarta : Erlangga.
- Pasmayu,dkk. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal Empati. 5(10). 103-117. <https://eprints2.undip.ac.id>
- Permatasari, dkk. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Motivasi Belajar . Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa. 1(4).
<https://ojs.unm.ac>
- Pestonjee. (1992). 1992. *Stress and Coping. The Indian Experience*. New Delhi: Sage Publication Pvt Ltd
- Pira. (2024). Tingkat Kecerdasan Spiritual Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Jurnal Psikologi Islam. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Altruisme pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Angkatan 2021 UIN Imam Bonjol Padang. 4(5).
<https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/23320>
- Rizki, I.R, dkk. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Jurnal ekonomika dan bisnis. 4(5), 904-910.
<https://doi.org/10.47233/jeps.v4i5.2016>.
- Roper, N. (2012). *Prinsip-prinsip Keperawatan*. Jakarta: Yayasan Essentia Medica
- Rosma, dkk. (2024). Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Stres Pada Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan. 1(1). <https://doi.org/10.33862/>

- Rosyidah, N. (2020). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal ABDI*. 2(1), 185-201. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpiunhas/article/view/9083>
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, A. (2020). Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh terhadap *Stress Tolerance*? Studi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*. 12(3). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Seligman. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. North Sydney: Random House Australia Pty Ltd.
- Sineta, M. (2001). *Spiritual Intelligence*. Jakarta: Gramedia
- Stein, S. J. & Book, H. E. (2008). *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional* ih Sukses. Bandung: Kaifa.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surur, dkk. (2023). Hubungan Antara Kepekaan Humor Dengan Toleransi Stres Pada Mahasiswa Gen Z. *Jurnal Pendidikan*. 9(2). 387-398
- Suyanto (2006). *Rahasia Mengubah Kegagalan menjadi Kesuksesan dengan SQ*. Yogyakarta: Andi.
- Suwendra, dkk. (2023). *The Impact of "Spiritual Tour" Based Panel Discussion Learning on Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence*. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*. 6(2). 187-196.
<https://doi.org/10.23887/jp2.v6i2.59453>
- Tamara & Chris. (2018). Hubungan Stres dengan Prestasi Akademik di SMA Diakonika Jakarta. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(1) .116-121.
<https://doi.org/10.24912/tmj.v1i1.2528>
- Tasmara, T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah*. Depok: Gema Insani.
- Waryono. (2007). *SQ: Kecerdasan Spiritual*. Bandung : Mizan Pustaka

- Weidner, G. et al. (1996). *Anomalous behavior during leveling of thin coating layers with surfactants*. *Physics of Fluids*, 8(7), 1693-1695
- Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence*. Mizan Pustaka.

