

HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP SPIRITUAL WELL BEING PADA REMAJA

Febi Ariska Putri¹, Ragil Putri Fitriyanti², Aldila Ayu Widya³,
Justinho Soares⁴

¹²³⁴Program Studi Magister Terapan Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

²Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul
Ulama Surabaya.

*Korespondensi Penulis: 1110025016@student.unusa.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Setiap orang, terutama remaja, memiliki reaksi psikologis yang menimbulkan kecemasan. Variabel internal dan lingkungan mungkin berdampak pada kecemasan remaja. Respon psikologis remaja juga dapat dipengaruhi oleh cita-cita mental yang mendalam, termasuk spiritualitas.

Tujuan: Menganalisis hubungan tingkat kecemasan terhadap spiritual *well-being* pada remaja.

Metode: Peneliti pada penelitian ini menggunakan metode *analitik cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif dan metode deskriptif analitik dan menggunakan uji korelasi *Friedman* pada program *SPSS 25.0*. sampel penelitian ini menggunakan *friedmen test non parametric* karena peneliti tidak membutuhkan asumsi parameter apapun untuk populasi yang diuji. Besar sampel pada penelitian ini adalah 38 responden.

Hasil: Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji Friedman didapatkan taraf signifikan p sebesar 0,0007 ($p < 0,05$) yang dinyatakan ada hubungan atau keterkaitan antara tingkat kecemasan dengan spiritual *well-being*.

Kesimpulan: terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan *spiritual well - being* pada remaja dengan (nilai $p < 0,05$).

Kata kunci: Tingkat Kecemasan; Remaja; Spiritual *Well-Being*.

Abstract

Background: Anxiety is a feeling that many teenagers experience. It can be influenced by things that happen to each individual, as well as by factors that are external to them. For example, anxiety can be affected by things like how someone feels emotionally, as well as by their beliefs and values.

Objective: Analyzing the relationship between anxiety level and spiritual well-being in adolescents. **Method:**

Article history

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

This study uses analytic with a cross sectional approach, the analytic used is descriptive research with a quantitative approach and uses the Friedman correlation test in the SPSS 25.0 program. The sample for this study uses purposive non- parametric because researchers do not need to assume any parameters for the population being tested. The number of samples in this study were 38 respondents.

Result: *Based on the results of calculations with the Friedman test obtained a significant level of p of 0.000 ($p < 0.05$) which stated that there was a relationship between the level of anxiety and spiritual well-being.*

Conclusion: *there is a relationship between anxiety levels and spiritual well-being in adolescents (p value < 0.05).*

Keywords: *anxiety level; teenager; spiritual well-being*

PENDAHULUAN

Remaja adalah sebuah proses perubahan yang dimulai dari anak-anak hingga dewasa. (Lestari, 2021). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) Rentan usia remaja adalah 10 tahun hingga 24 tahun. Remaja adalah bagian perpindahan yang melibatkan beberapa hal seperti perubahan biologis, kognitif, psikologis, dan sosio-emosional. Diusia remaja inilah seseorang akan merasakan kesehatan psikologis itu penting. Perubahan yang dialami remaja akan mengakibatkan timbulnya kecemasan pada seorang remaja. (Lestari, 2021) Penelitian di America yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) tentang distress pada remaja di Amerika menunjukkan bahwa sejak tahun 2013 usia remaja memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada orang dewasa. (Pertiwi et al., 2021) Sedangkan data menurut Kementrian Kesehatan (Kemenkes) angka penderita gangguan kecemasan di Indonesia itu mencapai sekitar 14 juta orang yang mengalami gejala kecemasan rata- rata diatas 15 tahun. Menurut penelitian Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021) mengatakan bahwa wanita lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung memiliki emosi yang negative seperti gelisah, khawatir dan merasa takut. Menurut psikolog , penyebab utama kecemasan dan depresi pada remaja berbeda. Penyebab gangguan kecemasan dapat mengganggu psikis sehingga dapat mengakibatkan masalah produktifitas. Hal tersebut disebabkan adanya perbedaan pendapat dalam menganalisis apa yang menyebabkan seseorang bisa mengalami kecemasan. (Megawati et al., 2019) Dampak kecemasan tidak selalu buruk, karena adanya rasa cemas yang dapat berfungsi sebagai mekanisme control diri untuk tetap berhati-hati pada setiap kondisi. Namun, sebaliknya jika rasa cemas itu muncul berlebihan dapat menimbulkan gangguan kecemasan yang akan mengakibatkan kerugian seperti susah berkontrentansi dan bersosialisasi sehingga mengalami kendala saat melakukan fungsi social, pekerjaan dan aktifitasnya sehingga pencegahan terhadap

remaja yang mengalami gangguan kecemasan harus segera dilakukan. (Pertiwi et al., 2021)

Salah satu indikasi yang dapat mengurangi rasa cemas pada remaja adalah *spiritual well-being*. (Arung & Aditya, 2021) Para remaja ini sangat perlu mempunyai *spiritual well-being* yang baik pada dirinya. Keadaan *spiritual well-being* yang ada dalam diri remaja akan membuat remaja tersebut mampu melewati kehidupan yang sedang dijalani. Spiritualitas salah satu bagian yang sangat penting bagi keberlangsungan hidup. Pendekatan spiritual lebih dianjurkan sebagai metode keterhubungan antara perasaan dengan Tuhan dan diri sendiri maupun kondisi lingkungan social. Remaja yang mempunyai hubungan baik dengan Tuhan dan sekitarnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya seorang remaja. (Arung & Aditya, 2021). Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Spiritual Well Being Pada Remaja” yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungannya antara tingkat kecemasan dengan *spiritual well being*. Diharapkan dengan peningkatan *spiritual well being* remaja dapat meningkatkan keimanan dan kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat *subjective well-being* dalam perkembangan holistiknya.

METODE PENELITIAN

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan *cross sectional*, metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, melalui penyebaran angket atau kuisisioner melalui media *Google Form*, dengan cara skoring atau pengukuran menggunakan skala likerd. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September hingga November 2022. Menggunakan tehnik *Purporsive non parametric* yang artinya pengujian yang tidak memerlukan asumsi parametria tau dalam Bahasa sederhana uji yang tidak tergantung pada

populasi. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat kecemasan yang berhubungan dengan *Spiritual Well Being* pada remaja. Kemudian, responden dari penelitian ini adalah remaja berusia 10 hingga 24 tahun menurut BKKBN. Populasi yang digunakan penelitian ini yaitu 38 orang responden usia remaja. Setelah data terkumpul semua, data diolah dan dianalisis menggunakan uji analisis *Friedman* dengan menggunakan program *SPSS versi 25,0 for windows* tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Jika hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p < \alpha 0,05$ maka hipotesis ditolak yang berarti ada hubungan antara variabel *independen* dan *dependen*, jika hasil menunjukkan $p > \alpha 0,05$ maka hipotesis diterima yang berarti tidak ada hubungan anatara variabel *independen* dan *dependen*.

Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan secara online, berhasil menjaring 38 orang responden yang bersedia untuk mengikuti penelitian dengan mengisi kuesioner. Hasil penelitian secara deskriptif menjelaskan karakteristik demografi responden seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden menurut jenis kelamin, umur, dan jenjang Pendidikan

Karakteristik	n	(%)
---------------	---	-----

Jenis Kelamin		
Laki - laki	15	39,5
Perempuan	23	60,5
Umur		
12 - 15	2	5,3
16 - 20	14	36,8
21 - 24	22	57,9
Pendidikan		
SMP	2	5,3
SMA	15	39,5
PT	21	55,2
Total	38	100%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa ternyata sebagian responden perempuan yaitu 15 responden sebesar (60,5%) dan laki - laki 15 responden (39,5%). Pada karakteristik usia, responden dengan usia 12 - 15 tahun sebagian kecil 2 responden (5,3 %) dan responden dengan usia 16 - 20 tahun hampir setengahnya 14 responden (36,8%), serta responden dengan usia 21 hingga 24 tahun sebagian besar dengan 22 responden (57,9). Pada jenjang Pendidikan responden di tingkat Pendidikan SMP sebagian kecil dengan 2 responden (5,3%), sedangkan pendidikan tingkat SMA hampir setengahnya 15 responden (39,5) serta tingkat pendidikan Perguruan Tinggi sebagian besar yaitu 21 responden (55,2) total 38 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	n	%
Normal	4	10,5
Ringan	16	42,1
Sedang	7	18,4
Parah	9	23,7
Sangat Parah	2	5,3
Total	38	100

Berdasarkan pada tabel 2 hasil penelitian terlihat bahwa tingkat kecemasan normal sebagian kecil 4 responden (10,5%), sedangkan pada tingkat kecemasan ringan hampir setengahnya 16 responden (42,1%), serta pada tingkat kecemasan sedang sebagian kecil 7 responden (18,4%), pada tingkat kecemasan parah sebagian kecil 9 responden (23,7%), serta pada tingkat kecemasan sangat parah sebagian kecil 2 responden atau (5,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Spiritual Well Being

Spiritual Well Being	n	%
-----------------------------	----------	----------

Tinggi	16	42,1
Sedang	19	50
Rendah	3	7,9
Total	38	100

Berdasarkan pada tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritual tinggi sebagian kecil 16 responden (42,1%), sedangkan pada tingkat spiritual sedang sebagian kecil 19 responden (50%), serta pada tingkat spiritual rendah sebagian kecil 3 responden (7,9%) dengan total 38 responden.

Tabel 4. Cross Tabulation Tingkat Kecemasan dan Spiritual Well Being

Tingkat Kecemasa n	Spiritual Well Being						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Normal	3	7,9 %	1	2,6 (%)	0	0,0 (%)	4	10,5 (%)
Ringan	7	18,4 %	8	21,1 %	1	2.6 %	16	42,1 %
Sedang	2	5,3 %	4	10,5 %	1	2,6 %	7	18,4 %
Parah	4	10,5 %	4	10,5 %	1	2,6 %	8	23,7 %
Sangat Parah	0	0,0 %	2	5,3 %	0	0,0 %	2	5,3 %
Total	16	42,1 %	19	50,0 %	3	7,9 %	38	100,0%
Hasil Uji Statistik Friedman							0,000	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan tingkat kecemasan normal dengan spiritual well being tinggi sebesar 3 responden (7,9%), kecemasan normal dengan spiritual sedang sebesar 1 responden (2,6%), kecemasan normal dengan spiritual rendah 0 responden (0%). Kecemasan ringan dengan spiritual tinggi 7 responden (18,4%), kecemasan ringan dengan spiritual sedang 8 responden (21,1 %), kecemasan ringan dengan spiritual rendah 1 responden (2,6%), kecemasan sedang dengan spiritual tinggi 2 responden (5,3%), kecemasan sedang dengan spiritual sedang 4 responden (10,5%), kecemasan sedang dengan spiritual rendah 1 responden (2,6%). Kecemasan parah dengan spiritual tinggi 4 responden (10,5%), kecemasan sedang dengan spiritual sedang 4 responden (10,5%), kecemasan parah dengan spiritual rendah 1 responden (2,6%). Kecemasan sangat parah dengan spiritual tinggi 0 responden (0%), kecemasan sangat parah dengan spiritual sedang 2 responden (5,3%), kecemasan sangat parah dengan spiritual rendah 3 responden (7,9%). Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji friedman dengan program SPSS dengan taraf signifikasi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan spiritual well being pada remaja.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Berdasarkan karakteristik responden jenis kelamin, pada laki-laki sebanyak 15 responden (39,5%), perempuan sebanyak 15 responden sebesar (60,5%). Untuk distribusi karakteristik umur didapatkan, responden (5,3 %) dan responden dengan usia 16 - 20

tahun hampir setengahnya 14 responden (36,8%), serta responden dengan usia 21 - 24 tahun sebagian besar dengan 22 responden (57,9). Pada jenjang Pendidikan responden di tingkat Pendidikan SMP sebagian kecil dengan 2 responden (5,3%), sedangkan pendidikan tingkat SMA hampir setengahnya 15 responden (39,5) serta tingkat pendidikan Perguruan Tinggi sebagian besar yaitu 21 responden (55,2).

2. Hasil Kecemasan dan Spritual *Well-Being*

Tingkat kecemasan normal sebagian kecil 4 responden (10,5%), sedangkan pada tingkat kecemasan ringan hampir setengahnya 16 responden (42,1%), serta pada tingkat kecemasan sedang sebagian kecil 7 responden (18,4%), pada tingkat kecemasan parah sebagian kecil 9 responden (23,7%), serta pada tingkat kecemasan sangat parah sebagian kecil 2 responden (5,3%). Tingkat spiritual tinggi sebagian kecil 16 responden (42,1%), sedangkan pada tingkat spiritual sedang sebagian kecil 19 responden (50%), serta pada tingkat spiritual rendah sebagian kecil 3 responden (7,9%).

3. Hasil *Cross Tabulation*

Sedangkan untuk hasil *cross tabilation* antara kecemasan remaja dengan spiritual *well--being* menunjukkan tingkat signifikan dengan nilai 0.000 dengan menggunakan uji statistik *Friedman*, dengan demikian menunjukkan adanya keterkaitan atau hubungan antara tingkat kecemasan remaja dengan spiritual *well-being* di Surabaya. Pada hasil penelitian ini juga sependapat dengan penelitian yang dilakukan (Maisaroh & Falah, 2011) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasan pada remaja, begitu pula sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada remaja. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang lebih banyak dibandingkan dengan tingkat kecemasan yang lain dan memiliki spiritual *well-being* yang baik lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan spiritual *well-being* kurang baik. Karena responden yang mengalami kecemasan akan tetap menjaga spiritual *well-being* nya tetap baik dengan menjaga keberlangsungan hidupnya.

KESIMPULAN

Tingkat Kecemasan sangat berkaitan erat dengan spiritual well being dan kecemasan jangka Panjang yang dapat menyebabkan masalah spiritual terhadap remaja. penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman kita dan menjadi sumber untuk penelitian mendatang. Mengingat keterbatasan penelitian, peneliti selanjutnya akan berfokus pada indicator penilaian untuk menyempurnakan penelitian saat ini dan menghasilkan hasil yang akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61-67.
2. BKKBN. (2021). "Ingat Pahami Kesehatan Remaja Reproduksi Agar Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular"
3. Lestari, Y. I. (2021). Gratitude Can Increase Subjective Well Being in Muslim Adolescents. *Yuliana Intan Lestari*, 17(1), 31-46.
4. Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL- AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72.

5. Saputra, T. A. (2018). Academic Anxiety Terhadap Skripsi Sebuah Cognitive Distortion Dari Core Belief yang Maladaptif: Integrasi
Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Music Therapy. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(2), 103-127.
6. Sri Nurhayati, Indhit Tri Utami, Immawati, Senja Atika Sari HS, N. L. F. (2021). The Relationship of Spiritual Support To the Anxiety Level of Pregnant Women Trimester III in the Era of the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(2).
7. Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). *Correlation of Spiritual Behavior with the Level of Adolescent ' s Anxiety in the Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta*. 16(3), 231-238.
8. Maisaroh, E. N., & Falah, F. (1970). Religiusitas Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (Un) Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Proyeksi*, 6(2), 78.
9. Rifai, R. (2021). Hubungan Tingkat Religiusitas terhadap Kecemasan Moral dan Alternatif Pembinaan Moral pada Kenakalan Siswa. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 3(2), 76-87.
10. Noverianto, A., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Mengalami Cedera Berat Pada Pemain Bola Basket Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 103-106.
11. Nuryanti, S., Mumtazah, S., Pavita Sari, G., Psikologi, J., & Brawijaya sofia, U. (2021). Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Kampung Lampion Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Talenta*, 16(2), 64