

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Spiritualitas

1. Definisi Spiritualitas

Spiritualitas terbentuk dari kata spiritual, bermula dari kata spirit yang berasal dari bahasa latin *Spiritus*, artinya nafas, gambaran kehidupan, ruh, dan udara. Manusia adalah makhluk yang sadar, yang berarti bahwa ia sadar terhadap semua alasan tingkah lakunya, sadar inferioritasnya, mampu membimbing tingkah lakunya, dan menyadari sepenuhnya arti dari segala perbuatan untuk kemudian dapat mengaktualisasikan dirinya.¹⁰

Spiritualitas diarahkan kepada pengalaman subjektif dari apa yang relevan secara eksistensial untuk manusia. Spiritualitas tidak hanya memperhatikan apakah hidup itu berharga, namun juga fokus pada mengapa hidup berharga. Spiritualitas diartikan sebagai cahaya dalam diri dengan tujuan untuk mencapai makna dalam kehidupan. Spiritualitas juga merupakan sebagai bagian yang paling dasar dari kesehatan dan kesejahteraan yang utuh dari dalam diri seseorang.

Menurut Carl Gustav Jung, pasien yang sakit secara psikologis dapat sembuh karena telah mengenal agama dan menyembah Tuhannya, dia juga mengatakan “Dari sekian banyak pasien yang saya hadapi, tak satupun dari mereka yang problem utamanya bukan karena pandangan religius, dengan kata

¹⁰ Samfriati Sinurat, Pomarida Simbolon, dan Besty Apriani Zega, “Spiritualitas terhadap Stres Mahasiswa yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19,”(30 juni 2022).

lain mereka sakit karena tidak ada rasa beragama dalam diri mereka, dikarenakan semuanya sembuh setelah bertekuk lutut di hadapan agama.”¹¹

Dalam perspektif psikologi agama, spiritual dipahami sebagai hal yang paling dasar dari pembahasan agama. Intinya bahwa ada sisi energi yang positif secara fisik maupun psikologi. Agama memberikan jawaban hal-hal yang harus dilakukan seseorang. Seseorang bisa saja mengikuti atau menganut agama yang sama tapi belum tentu memiliki jalan dan tingkat spiritual yang sama.

2. Aspek-Aspek Spiritualitas

Piedmont mengembangkan sebuah konsep spiritualitas yang disebut sebagai spiritual transcendence, kemampuan individu untuk berada di luar pemahaman dirinya akan waktu. Agar dapat melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan objektif. Perspektif transendensi tersebut merupakan suatu perspektif saat seseorang melihat satu kesatuan fundamental yang mendasari beragam kesimpulan alam semesta.¹²

Menurutnya, secara khusus konsep ini terdiri atas tiga aspek.

1. Pengamalan ibadah, sebuah perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan atas keterlibatan diri dengan realitas transenden.
2. Universalitas, sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta dengan dirinya.

¹¹Desti Azania dan Naan Naan, “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19,” *HUMANISTIKA : Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (30 Januari 2021): 26–45, <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.

¹²Endahing Noor Iman Pustakasari, “Hubungan spiritualitas dengan resiliensi survivor remaja pasca bencana erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang”, (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014).

3. keterkaitan, sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu.

Spiritualitas dapat diukur menggunakan skala spiritualitas yang terdiri dari beberapa aspek : hubungan, aktivitas transenden atau spiritual, rasa nyaman dan kekuatan, kedamaian, merasakan pertolongan, merasakan bimbingan, mempersepsikan kasih sayang tuhan, kekaguman, apresiasi, rasa berterima kasih, serta kepedulian terhadap sesama, juga merasa bersatu dan dekat dengan tuhan.

Menurut Shafwan, antropologi spiritual islam memperhitungkan empat aspek dalam diri manusia, yaitu meliputi:

- 1) Upaya dan perjuangan “psiko-spiritual” demi pengenalan diri dan disiplin.
- 2) Kebutuhan universal manusia akan bimbingan dalam berbagai bentuknya.
- 3) Hubungan individu dengan Tuhan.
- 4) Hubungan dimensi sosial individu manusia.¹³

3. Spiritualitas dalam Perspektif Islam

Dalam terminologi Islam, konsep spiritualitas berhubungan langsung dengan Al Qur’an dan Sunnah Nabi. Ayat-ayat Al Qur’an dan perilaku Nabi Muhammad mengandung praktik-praktik serta makna-makna spiritual. Al Qur’an maupun Sunnah Nabi mengajarkan beragam cara untuk meraih kehidupan

¹³Shobir, Labib Marzuki. "Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama: Sebuah Pencarian Titik Temu." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1,2 (2020): 118-130.

spiritual yang tertinggi. Dalam sejarah Islam tradisi ini dikenal sebagai (jalan menuju Tuhan), yang sekarang lebih dikenal dengan tasawuf. Tasawuf bertujuan untuk mempertahankan nilai-nilai Al Qur'an dan Sunnah Nabi melalui sikap hidup yang baik. Hal ini menyangkut kesucian batin dari segala aspek, menjaga kejujuran, ketulusan, kesungguhan, kesederhanaan, kepedulian, serta kemampuan untuk mencari dan memahami substansi islam dalam maknanya yang paling dalam.¹⁴

Dalam konsep psikologi islami ada istilah Al-Ruh, sebagai dimensi spiritual psikis manusia. Dimensi spiritual yang dimaksudkan adalah sisi jiwa yang memiliki sifat-sifat ilahiyah (ketuhanan) dan memiliki daya untuk menarik dan mendorong dimensi-dimensi lainnya untuk mewujudkan sifat-sifat Tuhan dalam dirinya. Pemilikan sifat-sifat Tuhan bermakna memiliki potensi-potensi luhur batin. Potensi-potensi itu melekat pada dimensi-dimensi psikis manusia dan memerlukan aktualisasi. Dimensi psikis manusia yang bersumber secara langsung dari Tuhan ini adalah dimensi al-ruh.

Dimensi al-ruh ini membawa sifat-sifat dan daya-daya yang dimiliki oleh sumbernya, yaitu Allah. Dimensi al-ruh merupakan daya potensialitas internal dalam diri manusia yang akan mewujudkan secara actual sebagai khalifah Allah.¹⁵ Dalam konsep Piedmont yang lebih mengarahkan pada kesadaran makna hidup dan kehidupan setelah mati selaras dengan firman Allah SWT tentang kembalinya makhluk hidup pada-Nya melalui proses kematian.

¹⁴Ardiman Adami, "Hubungan Spiritualitas dengan Proactive Coping Survivor Bencana Gempa Bumi di Bantul", (Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2006).

¹⁵Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islami*. Studi Tentang Elemen Psikologi Dari Al-qur'an. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2004).

B. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Definsi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Cemas merupakan ketidak berdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, kurang mampu dalam menghadapi realita lingkungan, mengalami kesulitan, dan memiliki tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap bahaya. Kecemasan merupakan salah satu unsur emosi yang terjadi pada individu dalam kehidupannya, karena suatu pengalaman baru yang dijumpai oleh individu dalam kehidupan ini tidak selalu menyenangkan tetapi adakalanya muncul situasi yang membawa kecemasan.¹⁶

Kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, khawatir, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak diinginkan. Menurut Maramis komponen psikologis kecemasan dapat berupa: khawatir, gugup, tegang cemas, rasa tidak aman, takut. Lekas terkejut, sedangkan komponen jenis somatiknya misalnya: palpitasi, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi, respon kulit terhadap aliran listrik galvanic berkurang, peristaltic bertambah dan mengalami leukositosis.¹⁷

. Pengertian kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja.

¹⁶ Rhona Sandra, "Hubungan Spritualitas dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi", *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 9, 1 (2018).

¹⁷Uswatun Hasanah, "Self Control dan Penerimaan Orang Tua Terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua Pada Keberhasilan Pendidikan Anak Autis", *Journal An-nafs*, 2, (1 Juni 2017): 83.

Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetisi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku. Biasanya kecemasan ini dialami oleh mereka yang baru saja menyelesaikan studinya dan adanya keinginan untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimiliki. Dunia kerja adalah dunia yang akan segera dimasuki oleh mahasiswa yang menyelesaikan studinya di perguruan tinggi.¹⁸

Dunia kerja memiliki banyak bidang dan cakupan yang sangatlah luas. Di setiap bidang dunia kerja dituntut adanya kemampuan, keahlian, ketrampilan khusus, profesionalisme dan usaha untuk terus maju berkembang. Mengatasi permasalahan dan tuntutan tersebut, maka diperlukan kesesuaian antara jenis pekerjaan dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kesiapan mental dalam masa persiapan memasuki dunia kerja. Apabila ia merasa tidak mampu mempersiapkan diri dengan baik, ia cenderung akan memiliki kecemasan untuk memasuki dunia kerja, serta seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan keahlian untuk masuk di dunia kerja maka orang tersebut akan memiliki kecemasan.¹⁹

Kecemasan ini bisa bertambah saat mereka dihadapkan pada realita bahwa mereka sedang berproses menuju dunia kerja, memikirkan peluang kerja mereka yang sulit dan bersaing dengan lulusan sarjana lainnya yang akan masuk ke dalam

¹⁸Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, "Kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir", *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7,2 (2019).

¹⁹Anisa Siti Nurjanah,"Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan", *Alltizzaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, 2 (2020).

dunia kerja. Tidak sedikit dari mereka bingung, cemas, menghindar dan bisa stres. Setiap orang memiliki gambaran mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah sesuatu yang menantang, tapi tidak sedikit pula yang berpendapat bahwa persaingan tersebut adalah hal yang menakutkan. Kesimpulannya bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan yang tidak dapat diramalkan dan mengandung kekaburan.

2. Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Greenberger dan Padesky menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu:

- a. Physical symptoms atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b. Thought atau pemikiran, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- c. Behavior atau perilaku, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia

kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.

- d. Feelings, yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja.²⁰

C. Hubungan Spiritualitas Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Smith bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri, rendahnya spiritualitas dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa spiritualitas mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang.²¹

Berkaitan pula dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu faktor kognitif dimana faktor ini menjelaskan

²⁰Nestri Norul Istychomah, Komarudin, Annisa Warastri, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate", (Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2022).

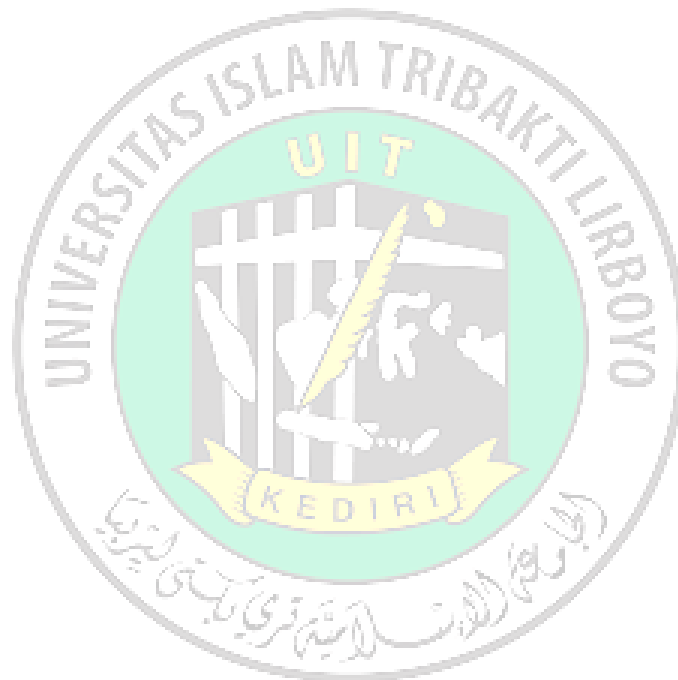
²¹Dewi Ratna Mufidah, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja", (Undergraduate (S1) thesis, IAIN KEDIRI, 2016).

bahwa kecemasan dititik beratkan pada proses persepsi atau tingkah laku dan tingkat kepercayaan seseorang terhadap tuhan yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif. Tingkat spiritualitas dari setiap individu yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang akan dialami individu ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Individu yang yakin dengan dirinya dan merasa mampu mengatasi masalahnya tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dengan dirinya dan merasa ragu dalam mengatasi ancaman-ancaman yang datang akan mengalami kecemasan yang tinggi.²²

Sehingga penulis dapat mengartikan bahwa ketika seseorang yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berfikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan spiritualitas atau keyakinan pada dirinya.

²²Nurul Huda, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja", *jurnal psikologi*, 13 (Agustus, 2008), 1.

Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan, dan rendahnya spiritualitas yang dimiliki dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertindak laku. Orang yang spiritualitasnya tinggi akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Jadi menghadapi dunia kerja bukan sesuatu yang menakutkan jika orang tersebut dapat berpikir positif.²³



²³Fadlilah, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan", *jurnal psikologi* (2020), 32.