

**INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN
KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI
STRES (STUDI BUKU METODE SUPERNOL UNTUK
MENAKLUKKAN STRES KARYA MUSTAMIR PEDAK)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

YULIA MAULIDA ROHMAH
NIM. 3319018

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN
KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI STRES
(STUDI BUKU METODE SUPERNOL UNTUK
MENAKLUKKAN STRES KARYA MUSTAMIR PEDAK)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

YULIA MAULIDA ROHMAH
NIM. 3319018

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yulia Maulida Rohmah

NIM : 3319018

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI STRES (STUDI BUKU METODE SUPERNOL UNTUK MENAKLUKKAN STRES KARYA MUSTAMIR PEDAK)”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 10 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Yulia Maulida Rohmah
NIM. 3319018

NOTA PEMERINTAH





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

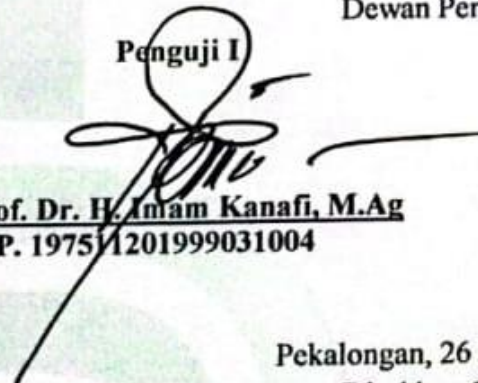
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **YULIA MAULIDA ROHMAH**
NIM : **3319018**
Judul Skripsi : **INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN
KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI
STRES (STUDI BUKU METODE SUPERNOL UNTUK
MENAKLUKKAN STRES KARYA MUSTAMIR
PEDAK)**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 22 Juli 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Ilmu Taswuf dan Psikoterapi

Dewan Penguji

Penguji I


Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
NIP. 19751201999031004

Penguji II

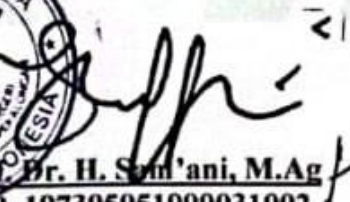

Aris Priyanto, M.Ag
NITK. 19880406202001D1025

Pekalongan, 26 Juli 2024

Disahkan Oleh

Dekan




Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Śa	Ś	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	“ Ain	“	Apostrof Terbalik

غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	“	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (“).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
-------	------	-------------	------

أَيَّ	Fatḥah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fatḥah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَؤُلَ : *haula*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آي	Fatḥah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
ؤو	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fatḥah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*. Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	: <i>raudāh al-atfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-ḥikmah</i>

5. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ) dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: <i>rabbanā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-ḥaqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-ḥajj</i>
نُعَمُّ	: <i>nu””ima</i>
عَدُوُّ	: <i>”aduwun</i>

Jika huruf *ى* ber-*tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharakat kasrah (-), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيَّ	: “Alī (bukan “Aliyy atau “Aly)
عَرَبِيَّ	: “Arabī (bukan “Arabiyy atau “Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma"arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan <i>az-zalzalāh</i>)
الفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (") hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya

تَأْمُرُونَ	: <i>ta"murūna</i>
النَّوْءُ	: <i>al-nau"</i>
شَيْءٌ	: <i>syai"un</i>
أَمْرٌ	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau

kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qurʿān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī ṣilāl al-Qurʿān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

Al-ʿIbārāt Fī ʿUmūm al-Lafẓ lā bi khusūṣ al-sabab

9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : dīnullāh

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : hum fī raḥmatillāh.

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama

diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi”a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unẓila fih al-Qur”ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, hidayah serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa saya panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. merupakan kebahagiaan bagi penulis dapat mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Mudzakir dan Ibu Reni Sunarsih yang telah mengasuh, merawat, membesarkan, membimbing dan selalu mendoakan dengan ikhlas untuk kesuksesan saya.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku dosen pembimbing skripsi. Yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa penyusunan skripsi ini.
3. Kepada segenap dosen yang telah berkenan membimbing kami dalam setiap mata kuliah.
4. Teman-teman TP angkatan 19 beserta alumni, yang sudah baik hati berbagi informasi, berbagi pengalaman dalam proses penyelesaian skripsi, dan berbagi motivasi untuk terus semangat.
5. Almamater saya tercinta jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

MOTTO

**8 kesetaraan: fisik, spiritual, psikologis, intelektual, emosional,
finansial, sosial, dan, keluarga**

(Michael Vance)



ABSTRAK

Rohmah, Yulia Maulida. 2024. *Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam Metode Supernol untuk Mengatasi Stres (Dalam Buku Metode Supernol Menaklukkan Stres Karya Mustamir Pedak)*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag.

Kata Kunci: *Kecerdasan emosional, spiritual, supernol, stres*

Supernol merupakan salah satu metode untuk mengatasi stres. Supernol dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara emosi dan pikiran. Supernol berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih baik, dengan cara meminimalkan konflik internal dan untuk mempromosikan ketenangan pikiran. Metode Supernol adalah sebuah teknik meditasi yang menggabungkan elemen-elemen kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual untuk membantu individu mengatasi stres.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Apa saja Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres? 2) Bagaimana Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Dalam Metode Supernol Menaklukkan Stres?. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres. 2) Untuk mengetahui Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Dalam Metode Supernol Menaklukkan Stres.

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (library research), yaitu penelitian yang menggunakan referensi buku sebagai sumber utama. Sedangkan pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan telaah dokumen, dimana peneliti mengumpulkan dokumen dan kemudian menganalisisnya, metode penelitian yang digunakan dalam menganalisa data adalah metode analisis isi (content analysis). Objek formal dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, supernol, stres dan objek materialnya adalah buku Metode Supernol untuk Menaklukkan Stres.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Aspek-aspek kecerdasan emosional meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi. Aspek-aspek kecerdasan spiritual meliputi: kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran diri tinggi. 2) Integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual untuk mengatasi stres dalam metode Supernol memperlihatkan keterkaitan erat antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan emosional dalam buku tersebut meliputi membangun sikap menerima, bermusik, humor, menganalisis masalah, berolahraga. Sedangkan kecerdasan spiritual dalam buku tersebut meliputi salat, zakat, puasa, haji, dan tafakur. Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual yang baik dapat memberikan dukungan dalam menghadapi stres.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan terhadap Tuhan semesta alam. Yang telah melimpahkan rahmat nikmat sehat wal'afiyat, dan hidayah serta inayah-Nya. Sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual untuk Mengatasi Stres (Studi Buku Metode Supernol Untuk Menaklukkan Stres Karya Mustamir Pedak)”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad ﷺ yang kita nanti-nantikan syafaatnya, yang kelak di yaumul kiyamah nanti.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada Penulis selama masa penyelesaian skripsi.

4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi, Psikolog., selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan nasihat dan motivasi.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada Penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang Penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Pekalongan, 10 Juni 2024

Yulia Maulida Rohmah
NIM. 3319018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iError! Bookmark not defined.
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	xii
MOTTO.....	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Telaah Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian.....	22
G. Sistematika Penulisan.....	25
BAB II KECERDASAN EMOSIONAL, KECERDASAN SPIRITUAL, DAN MANAJEMEN STRES	Error! Bookmark not defined.
A. Kecerdasan Emosional.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	Error! Bookmark not defined.
2. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional.....	Error! Bookmark not defined.
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kecerdasan Spiritual	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kecerdasan Spiritual.....	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek Kecerdasan Spiritual.....	Error! Bookmark not defined.

3.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual**Error! Bookmark not defined.**

C. Manajemen Stres **Error! Bookmark not defined.**

1.Pengertian Manajemen Stres.. **Error! Bookmark not defined.**

2.Sumber Stres **Error! Bookmark not defined.**

3.Jenis-jenis Stres **Error! Bookmark not defined.**

4.Dampak Stres Bagi Kesehatan**Error! Bookmark not defined.**

BAB III INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI STRES DALAM BUKU METODE SUPERNOL MENAKLUKKAN STRESError! Bookmark not defined.****

A. Gambaran Umum Buku Metode Supernol Untuk Menaklukkan Stres Karya Mustamir Pedak..... **Error! Bookmark not defined.**

1.Profil Mustamir Pedak **Error! Bookmark not defined.**

2.Isi Buku Metode Supernol Menaklukkan Stres**Error! Bookmark not defined.**

B. Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam Buku Metode Supernol Menaklukkan Stres... **Error! Bookmark not defined.**

1.Kecerdasan Emosional **Error! Bookmark not defined.**

2.Kecerdasan Spiritual **Error! Bookmark not defined.**

C. Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam Metode Supernol Menaklukkan Stres**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV ANALISIS INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI STRES DALAM BUKU METODE SUPERNOL MENAKLUKKAN STRESError! Bookmark not defined.****

A. Analisis Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam Buku Metode Supernol Menaklukkan Stres.....**Error! Bookmark not defined.**

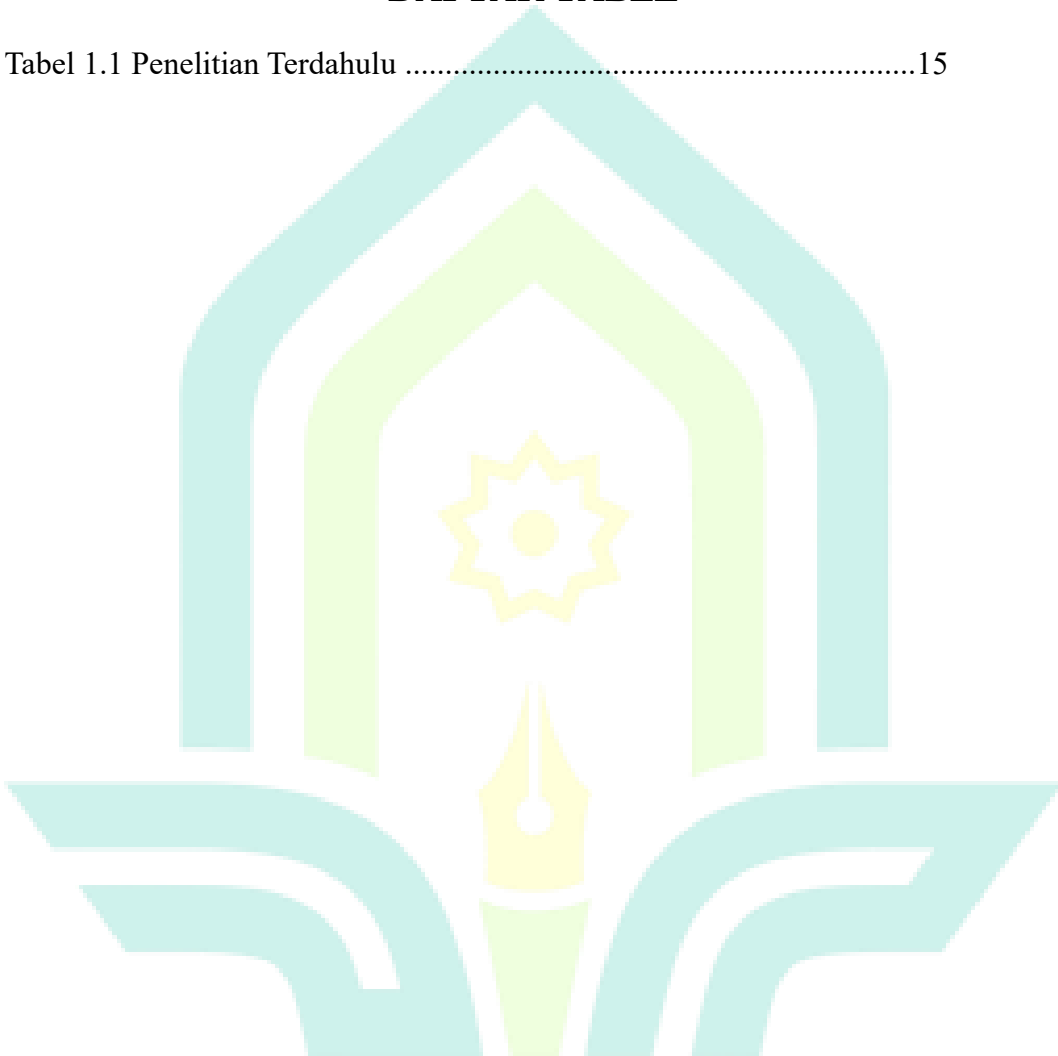
B. Analisis Integrasi Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Untuk Mengatasi Stres Dalam Buku Metode Supernol Menaklukkan Stres..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP 27

A. Kesimpulan.....	27
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	15
--------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir	23
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi Analisis
2. Foto Buku Metode Supernol
3. Surat Keterangan *Similarity Checking*
4. Lembar Pemeriksaan Skripsi
5. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melalui konsep supernol, dijelaskan hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kata supernol terdiri dari spiritual, pengelolaan perasaan, penggunaan rasio, asupan nutrisi yang cukup, dan olahraga yang teratur. Dengan demikian, supernol merupakan salah satu metode untuk mengatasi stres. Supernol dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara emosi dan pikiran. Hal ini berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih baik, dengan cara meminimalkan konflik internal dan untuk mempromosikan ketenangan pikiran.¹ Metode Supernol adalah sebuah teknik meditasi yang menggabungkan elemen-elemen kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Hidup di masyarakat modern sering kali memunculkan banyak tekanan dan tuntutan. Keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan masalah lainnya dapat menjadi tantangan, yang dapat memicu stres. Stres hanyalah produk sampingan kehidupan yang dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. Stres adalah efek sampingan dari kehidupan yang dapat

¹ Shinta Putri Megawati Dan Lisnawati, "Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Supernol Terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja", *Jurnal Psikologi Integratif*, 2. 2 (2014), 91–101.

berasal dari faktor eksternal seperti lingkungan atau dari persepsi internal individu. Ini dapat digambarkan sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa atau permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti khawatir tentang ujian. Ini adalah fakta yang menarik bahwa ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan menyebabkan stres yang lebih tinggi.²

Data yang dimuat oleh Laman World Population Review menunjukkan bahwa pada tahun 2023, ada 9 juta kasus depresi dan stres di Indonesia, dengan prevalensi 3,7 persen.³ Menurut Salah satu professor Universidade Federal do Rio Grande do Sul, yaitu Christian Kieling MD PhD menyatakan tingkat depresi dan stres yang alami oleh remaja meningkat 10 hingga 20 persen setiap tahunnya. WHO (World Health Organization) mencatat pada tahun 2019, sekitar 300 juta orang didunia mengalami depresi dan stres, dimana 15,6 juta diantaranya adalah orang indonesia. Dari data tersebut ditemukan hanya 9 persen yang melakukan pengobatan ke profesional. Dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia, Teddy Hidayat mengatakan terdapat 800 ribu orang didunia yang meninggal setiap tahunnya akibat bunuh diri. Dimana 80 hingga 90 persen diantaranya dipicu oleh gangguan mental-emosional, terutama depresi dan stres.⁴

² Lina Nur Dan Hidayati Mugi, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi", *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18.1 (2021), 20–30.

³ Ilham Choirul Anwar, *Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023*, <https://Tirto.Id/Info-Data-Kesehatan-Mental-Masyarakat-Indonesia-Tahun-2023-Gqrt> (Diakses Pada 22 November 2023, Pukul 15.19).

⁴ Nabila Hisanah Yusri, *Depresi, Kesehatan Mental Yang Tak Boleh Disepelekan*, <https://Www.Its.Ac.Id/News/2023/05/22/Trashed-5/> (Diakses Pada 22 November 2023, Pukul 15.22).

Kecerdasan emosional melibatkan pengelolaan emosi, empati, keterampilan sosial, dan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif. Dengan memahami dan mengelola emosi mereka, individu dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. EQ membantu individu dalam mengatasi emosi negatif, menjaga hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang lebih baik.⁵

Kecerdasan emosional, atau yang sering disebut EQ, merupakan kemampuan yang mencakup berbagai aspek penting dalam kehidupan kita sehari-hari. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dalam mencapai tujuan, bertahan menghadapi berbagai situasi yang dapat menimbulkan frustrasi, serta mengendalikan dorongan hati agar tidak mengambil keputusan yang tergesa-gesa atau berlebihan dalam mencari kesenangan. Selain itu, kecerdasan emosional juga melibatkan keterampilan dalam mengatur suasana hati, sehingga kita dapat tetap tenang dan fokus meskipun berada dalam situasi yang menekan.

Hal ini penting untuk memastikan bahwa stres tidak mengganggu kemampuan berpikir kita, sehingga kita tetap dapat berpikir jernih dan rasional. Selain itu, memiliki kecerdasan emosional juga memungkinkan kita untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan menjaga hubungan interpersonal yang baik, serta mengarahkan diri untuk berdoa dengan khusyuk dan penuh makna.⁶ Selain kecerdasan intelektual dan emosional

⁵ Dina Rusuliana, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Interaksi Sosial Siswa Smk Muhammadiyah 2 Sumberrejo Bojonegoro", *Skripsi Uin Sunan Ampel Surabaya*, 2015.

⁶ Sulistiawati, "Hubungan Kecerdasan Emosional (Eq) Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Mts Nurul Iman Bangkalan", 2019.

masih dibutuhkan kecerdasan lain, yaitu kecerdasan spiritual.

Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi mampu berpikir kreatif, memiliki pandangan jauh ke depan, dan dapat membuat atau mengubah aturan yang ada, sehingga meningkatkan produktivitas. Kecerdasan spiritual membuat manusia menjadi individu yang utuh secara intelektual dan emosional, kecerdasan ini sudah ada dalam diri setiap orang sejak lahir dan memberikan makna dalam hidup mereka, selalu mengikuti suara hati nurani, tidak pernah merasa sia-sia, dan semua tindakan mereka selalu memiliki nilai. Dengan demikian, SQ dapat membantu seseorang dalam membangun dirinya sendiri. Setiap tindakan yang mereka lakukan tidak hanya berdasarkan pemikiran rasional, tetapi juga melibatkan hati nurani.⁷

Integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode Supernol dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menghadapi stres dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna. Seperti halnya yang terdapat pada buku “Metode Supernol Menaklukkan Stres” karya dr. Mustamir Pedak. Beliau merupakan seorang konsultan di klinik Griya Sehat Syafaat 99 Masjid Agung Jawa Tengah. Selain sebagai konsultan, beliau juga seorang penulis, ahli akupresur, dan herbalis yang sering menjadi pembicara pada bidang kesehatan.⁸

⁷ Ratu Vina Rohmatika, *Model Supervisi Klinis Terpadu Untuk Peningkatan Kinerja Guru*, (Idea Press Jogjakarta: Jogjakarta, 2018), Hal. 86-87.

⁸ Pipit Anira, *Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur’an Sebagai Terapi* (Studi Pemikiran Mustamir Pedak Dalam Buku Qur’anic Super Healing, UIN Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, 2020, Hal. 85

Dalam buku “Metode Supernol Menaklukkan Stres” karya dr. Mustamir Pedak ini menjelaskan bahwasanya stres apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan akibat-akibat buruk yang membahayakan. Dari akibat tersebut bukan hanya berdampak pada tubuh saja, tapi yang paling berbahaya adalah akibat terhadap spiritual kita. Akibat stres terhadap spiritualitas menyebabkan hilangnya ketauhidan dan keimanan didalam diri kita. Stres yang tidak dikelola dengan baik juga berpengaruh kurang baik terhadap keadaan jiwa (sisi emosional dan intelektual). Manajemen stres harus mendasarkan pada pengertian bahwa manusia termasuk makhluk tiga dimensi. Tiga dimensi tersebut adalah sumber daya yang dimiliki oleh manusia. Dengan memanfaatkan ketiga sumber daya tersebut maka manajemen stres akan lebih efisien.⁹

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tergerak untuk melakukan penelitian judul penelitian: **Integrasi Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Untuk Mengatasi Stres (Studi Buku Metode Supernol Untuk Menaklukkan Stres Karya Mustamir Pedak).**

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres?
2. Bagaimana Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Dalam Metode Supernol Menaklukkan Stres?

⁹ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Jakarta: Hikmah, 2009).

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres
2. Untuk mengetahui Integrasi Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Dalam Metode Supernol Menaklukkan Stres

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi tambahan data empiris di bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya dalam Emosional Spiritual Question tentang Integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode Supernol untuk menaklukkan stres.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode Supernol untuk membantu mahasiswa menahan stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berpikir secara ilmiah dan menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan yang ada.

b. Bagi Pembaca

Memberikan informasi kepada pembaca tentang integritas kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode supernol untuk menaklukkan stress pada buku metode supernol menaklukkan stres.

E. Telaah Pustaka

1. Analisis Teori

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Goleman. Kecerdasan emosional mengemukakan bahwa kemampuan mengelola emosi, memahami emosi orang lain, dan menggunakan emosi sebagai panduan dalam berinteraksi dengan orang lain adalah aspek penting dari kecerdasan yang memengaruhi keberhasilan seseorang.¹⁰

Kecerdasan emosional menekankan pentingnya kompetensi ini dalam mengelola hubungan, mencapai kesuksesan di tempat kerja, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kemampuan untuk mengatasi stres, menyelesaikan konflik, dan berkomunikasi secara efektif adalah contoh dari bagaimana kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari.¹¹

¹⁰ Didik Sulaiman, "Hubungan Antara Kecerdasan", *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, 2009.

¹¹ Elaine Houston, "The Importance Of Emotional Intelligence (Incl. Quotes).", <https://Positivepsychology.Com/Importance-Of-Emotional-Intelligence/>, 2023.

Lingkungan sangat memengaruhi pembentukan kecerdasan emosional karena lingkungan tidak stabil dan dapat berubah disetiap saat. Oleh karena itu, peranan lingkungan, terutama orang tua, sangat memengaruhi pembentukan kecerdasan emosional seorang anak. Faktor keturunan tidak mempengaruhi EQ secara signifikan. Kesadaran, atau kesadaran diri, adalah kemampuan emosi paling penting untuk melatih swakontrol. EQ adalah yang paling penting. EQ membentuk kemampuan seseorang untuk mengenali, berempati, mencintai, termotivasi, berasosiasi, dan men yambut kesedihan dengan benar.¹²

Ada beberapa kunci dalam teori kecerdasan emosional meliputi: Kesadaran diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial, kecerdasan antarpersonal, kecerdasan intrapersonal, kemampuan mengatasi konflik.¹³

b. Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan Spiritual (SQ) dalam pandangan Zohar mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, mengintegrasikan, dan mengaktualisasikan aspek-aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Danah Zohar

¹² Riris Amelia, Dkk, "Internalisasi Kecerdasan Iq, Eq, Sq Dan Multiple Intelligences Dalam Konsep Pendidikan Islam (Studi Pendekatan Psikologis)", Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al-Idarah, 7.02 (2022), Hal. 36-37.

¹³ Cahyo Tri Wibowo, "Analisis Pengaruh Kecerdasan Emotional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan", Jurnal Bisnis Dan Manajemen, 15.1 (2017).

berpendapat bahwa SQ adalah kemampuan untuk terhubung dengan makna, nilai, dan tujuan yang lebih dalam dalam hidup. Konsep utama dalam pemikiran Zohar tentang kecerdasan spiritual meliputi: kesadaran spiritual, integrasi spiritual, tujuan spiritual, kesadaran interkoneksi, moralitas dan etika.¹⁴

Kecerdasan spiritual mengakui bahwa spiritualitas adalah komponen penting dari kehidupan manusia. Ini mencakup pemahaman tentang keberadaan makna, tujuan hidup, dan hubungan individu dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.¹⁵

Kecerdasan spiritual mengidentifikasi komponen-komponen seperti kesadaran spiritual (pemahaman dan kesadaran tentang dimensi spiritual), pemahaman nilai-nilai (pengenalan dan penerapan nilai-nilai spiritual), pengembangan moral (pertumbuhan etika dan moral), dan penguasaan diri spiritual (kemampuan mengendalikan diri dalam konteks spiritual).

Karena kita memiliki potensi, pertanyaan spiritual membantu kita berkembang secara utuh. Karena itu, kecerdasan spiritual berfungsi sebagai dasar bagi semua kecerdasan lainnya,

¹⁴ Cut Munasti, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Kesopanan Siswa Di SMP Negeri 6 Banda Aceh", 2017.

¹⁵ A Rofiah, "Teori Spiritual Quotient", *Universitas Maulana Malik Ibrahim*, 2013, 14–65.

dan semua kecerdasan saling mengisi dan berhubungan satu sama lain.¹⁶

c. Stres dalam Metode Supernol

Dalam metode supernol, pengelolaan stres biasa disebut dengan manajemen stres dapat membantu individu mengembangkan alat yang lebih kuat untuk mengatasi stres, merasa lebih kuat secara emosional dan spiritual, dan mencapai keseimbangan dalam hidup. Namun, efektivitas pendekatan ini akan sangat tergantung pada individu pada kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual individu sendiri. Metode supernol untuk mengatasi stres mungkin mencerminkan pandangan komprehensif tentang manajemen stres.¹⁷

Dalam mengelola supernol harus mengasah dimensi spiritual dengan menjalankan ibadah formal agama. Ibadah bukan hanya sebagai formalitas saja, akan tetapi juga dimaknai agar nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dapat terealisasi. Pemaknaan ibadah tersebut merupakan cara terbaik untuk mengelola stres.¹⁸

¹⁶ Akhirin, "Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Melalui Pendidikan Agama", Jurnal Tarbawi, 10.2 (2013), Hal. 8.

¹⁷ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018).

¹⁸ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Jakarta: Hikmah, 2009), Hal. 174.

2. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk mengumpulkan data dan referensi, pada penelitian yang relevan maka dilakukan pengumpulan penelitian terdahulu dengan mencari persamaan dan perbedaan pada penelitian. Penelitian terdahulu yang tercantum di bawah ini masih relevan dengan subjek penelitian ini, diantaranya.

Penelitian berbentuk jurnal karya Asriani Junaid dan Nur Wahyuni yang berjudul “Integrasi Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman Akuntansi dan Stres Kuliah”. Hasil penelitian ini yaitu semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dapat mengakibatkan stres semakin menurun. Persamaannya adalah sama-sama menjelaskan mengenai kecerdasan spiritual dalam mengelola stres. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif sedangkan dalam penelitian Asriani Junaid dan Nur Wahyuni menjelaskan integrasi perilaku belajar, kecerdasan emotional, dan kecerdasan spiritual terhadap pemahaman akuntansi dan stres kuliah dan menggunakan penelitian kuantitatif.¹⁹

Selanjutnya Penelitian oleh Rizka Rachma Devi yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja Sebagai

¹⁹ Asriani Junaid Dan Nur Wahyuni, “Integrasi Perilaku Belajar, Kecerdasan Emotional, Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman Akuntansi Dan Stres Kuliah”, *Assets: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi*, Vol 6 No 2 (2016), 162–176.

Variabel Intervening (Studi Pada Hotel Ibis Styles Malang”. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan tingkat stres yang dialami. Persamaannya adalah pembahasan pada adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Rizka Rachma Devi menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.²⁰

Penelitian yang dilakukan Alvira Franyanti yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emotional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis (Qlc) Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017”. Kesimpulan yang dapat diambil adalah semakin rendah kecerdasan emosional seseorang, semakin tinggi tingkat stres yang mereka alami. Persamaan penelitian ini adalah pembahasan pada kecerdasan emosional terhadap stres. Perbedaannya terletak pada metode penelitian. Pada penelitian Alvira Frayanti menggunakan metode studi lapangan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.²¹

²⁰ Rizka Rachma Devi, “Pengaruh Kecerdasan Emotional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Hotel Ibis Styles Malang)”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya*, 2019, Hal. 1–18.

²¹ Alvira Franyanti, “Hubungan Kecerdasan Emotional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife”, 2022, Hal. 1–117.

Kemudian penelitian oleh Rochman Basuki dkk yang berjudul “Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus” menghasilkan kesimpulan bahwa spiritual quotient (SQ) adalah salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian stres. Persamaannya adalah pembahasan pada adanya hubungan kecerdasan spiritual dengan stres. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Rochman Basuki dkk menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.²²

Kemudian penelitian relevan yang terakhir oleh Shinta Putri Megawati dengan judul “Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres “Supernol” Terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja”. Manajemen stres “Supernol” adalah upaya mengelola stres dengan mendasarkan diri pada pengertian bahwa manusia merupakan makhluk tiga aspek, yaitu aspek fisik, psikis dan spiritual. Persamaan penelitian ini adalah pembahasan manajemen stres supernol. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Shinta Putri Megawati menggunakan metode studi lapangan dan pengaplikasikannya dengan kenakalan remaja. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi

²² Rochman Basuki, Dkk. “Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus”, *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3 (2020), 546–553.

literatur dan dihubungkan dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.²³

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

Nama, Tahun, dan Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Asriani Junaid dan Nur Wahyuni, (2016) “Integrasi Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman Akuntansi dan Stres Kuliah” ²⁴	kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional terhadap stres mempunyai pengaruh negatif dan signifikan artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dapat mengakibatkan stres semakin	Persamaan ya adalah sama-sama menjelaskan mengenai kecerdasan spiritual dalam mengelola stres.	Perbedaannya adalah penelitian ini menjelaskan integrasi kecerdasan emosional spiritual dan kecerdasan emosional dalam metode supernol menaklukkan stres dan menggunakan penelitian kualitatif sedangkan dalam penelitian Asriani Junaid dan Nur Wahyuni

²³ Shinta Putri Megawati, “Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres “Supernol” Terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja”, *Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Uin Sunan Kalijaga Jogjakarta*, 2014, Hal. 204.

²⁴ Asriani Junaid And Nur Wahyuni, “Integrasi Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman Akuntansi Dan Stres Kuliah”, *Assets: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi*, Vol 6 No 2 (2016), 162–176.

	menurun. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual yang tinggi akan mampu membangkitkan jiwa dan dapat melakukan perbuatan yang positif hingga dapat menurunkan stres. Dan semakin tinggi kecerdasan emosional mampu memonitor dirinya, mampu mengelola emosi dan memotivasi dirinya untuk dapat mengelola		menjelaskan integrasi perilaku belajar, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual terhadap pemahaman akuntansi dan stres kuliah dan menggunakan penelitian kuantitatif.
--	--	--	---

	stres yang dihadapinya.		
Rizka Rachma Devi (2019) “Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Hotel Ibis Styles Malang)” ²⁵	Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap stres, dan terdapat pengaruh secara tidak langsung kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap stres kerja.	Persamaannya adalah pembahasan pada adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres.	Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Rizka Rachma Devi menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur
Alvira Franyanti (2021) “Hubungan Kecerdasan	Terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan	Persamaan penelitian ini adalah pembahasan pada	Perbedaannya terletak pada metode penelitian. Pada penelitian Alvira

²⁵ Rizka Rachma Devi, “Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Hotel Ibis Styles Malang)”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya*, 2019, Hal. 1–18.

Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis (Qlc) Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017” ²⁶	emosional dengan stres. Artinya semakin rendah kecerdasan emosional maka stres semakin tinggi.	kecerdasan emosional terhadap stres.	Frayanti menggunakan metode studi lapangan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur.
Rochman Basuki dkk (2020) “Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus” ²⁷	Spiritual quotient (SQ) adalah salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian stres. Spiritual quotient yang tinggi akan bisa mengendalika	Persamaann ya adalah pembahasan pada adanya hubungan kecerdasan spiritual dengan stres.	Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Rochman Basuki dkk menggunakan metode studi lapangan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan

²⁶ Alvira Franyanti, “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife”, 2022, Hal. 1–117.

²⁷ Rochman Basuki, Dkk. “Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus”, *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3 (2020), 546–553.

	n segala tindakan yang bisa mendatangkan kerugian.		metode studi literatur.
Shinta Putri Megawati “Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres “Supernol” Terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja” ²⁸	Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa manajemen stres supernol adalah mengajarkan seseorang untuk lebih memaknai ritual dalam beribadah, seperti saat mengerjakan sholat. Maksud dari manajemen stres “Supernol” adalah upaya	Persamaan penelitian ini adalah pembahasan manajemen stres supernol.	Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Shinta Putri Megawati menggunakan metode studi lapangan dan mengaplikasikannya dengan kenakalan remaja. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan dihubungkan dengan kecerdasan emosional dan

²⁸ Shinta Putri Megawati, “Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres “Supernol” Terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja”, *Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Uin Sunan Kalijaga Jogjakarta*, 2014, Hal. 204.

	mengelola stres dengan mendasarkan diri pada pengertian bahwa manusia merupakan makhluk tiga aspek. Konsep manajemen stres terdiri dari aspek fisik, psikis dan spiritual. pelatihan manajemen stres Supernol efektif untuk menurunkan kecenderungan kenakalan remaja.		kecerdasan spiritual
--	---	--	----------------------

3. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir penelitian difungsikan sebagai rancangan konsep penelitian untuk dapat memahami alur penelitiannya sehingga analisis penelitian ini menjadi terarah. Penelitian yang dilakukan oleh

penulis dengan judul “Integrasi Kecerdasan Emosional dan Spiritual Dalam Metode Supernol Menaklukkan Stres”. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali emosi, mengelolanya, dan menggunakan strategi regulasi emosi seperti pernapasan dalam atau refleksi cepat.

Saat menghadapi stres, pertama-tama yaitu identifikasi dan akui emosi. Kesadaran diri emosional adalah langkah awal dalam manajemen stres. Dilanjutkan dengan menggunakan nilai-nilai spiritual. Nilai-nilai spiritual berguna untuk membuat keputusan dan tindakan yang sesuai dalam situasi stres.²⁹

Integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual menciptakan keseimbangan antara kesadaran diri emosional dan nilai-nilai spiritual, sehingga dapat merespons situasi stres dengan lebih bijak dan terhubung dengan makna dan tujuan yang lebih besar. Pendekatan ini dapat membantu merasa lebih kuat dan lebih tahan terhadap stres yang terjadi.³⁰

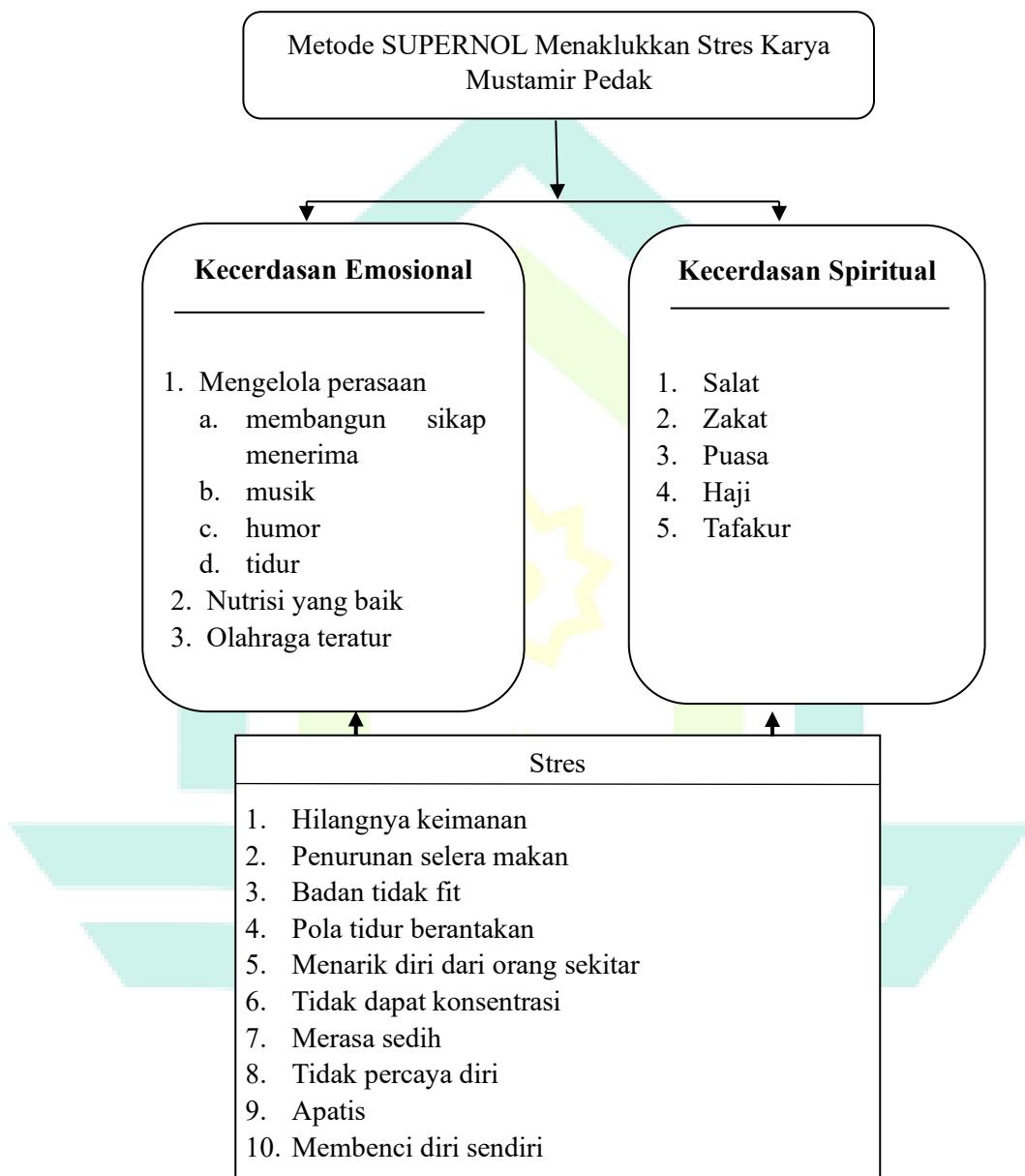
“Dan tidaklah mereka (orang-orang munafik) itu memerhatikan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali setiap tahun, kemudian mereka tidak juga bertobat dan tidak pula mengambil pelajaran.” (QS At-Taubah [9]: 127)

Dari semua sudut pandang, baik sudut pandang filsafat, psikomedis ataupun agama, memandang dua sisi yang terdapat dalam stres. Stres dapat berefek negatif maupun positif. Disini letak

²⁹ Rumadani Sagala, *Pendidikan Spirituall Keagamaan (Dalam Teori Dan Praktik)*, SUKA-Press Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Jogjakarta, 2018.

³⁰ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018).

pentingnya pengelolaan stres. Dengan pengelolaan stres maka stres dapat bermanfaat bagi kita. Jika pengelolaan stres gagal maka efek negatiflah yang akan kita rasakan.³¹



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

³¹ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Jakarta: Hikmah, 2009), Hal. 54-73.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan atau *library research*, yaitu teknik mengumpulkan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku, jurnal, literatur, catatan, dan laporan yang ada hubungan dengan permasalahan yang dipecah.³²

2. Sumber Data

Menurut Suharsimi Arikunto, sumber data penelitian ialah subjek dari mana data dapat diperoleh.³³ Mengingat penelitian ini adalah penelitian jenis kualitatif yang sumber datanya adalah kepustakaan, terdapat dua sumber metode yang mendukung penelitian, yaitu data primer dan sekunder. Buku Metode Supernol Menaklukkan Stres karya Mustamir Pedak merupakan sumber data utama. Sumber data sekunder penelitian ini meliputi berbagai sumber baik buku, karya ilmiah, artikel, dan majalah.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian pustaka dilakukan menggunakan teknik dokumentasi, yaitu metode untuk mendapatkan informasi dari buku, jurnal, arsip, dokumen, serta materi lain berupa laporan, angka, dan gambar yang relevan untuk mendukung

³² Evanirosa, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)* (Bandung: Media Sanis Indonesia, 2022), Hal. 124.

³³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* ((Jakarta: Rineka Cipta, 2013), Hal. 173.

penelitian.³⁴ Tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

- a. Mencari dan mengumpulkan literatur yang memuat materi yang berkaitan dengan objek penelitian
- b. Memilih bahan pustaka yang akan dijadikan sebagai sumber primer, kemudian melengkapinya dengan sumber data sekunder yang berkaitan dengan objek penelitian
- c. Membaca, memahami, dan menelaah isi kandungan tulisan dan pemikiran serta disesuaikan dengan sumber lain yang relevan
- d. Mengutip dan mencatat data mengenai dengan rumusan masalah penelitian.
- e. Mengklasifikasikan data dan sumbernya sesuai dengan fokus penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Pada dasarnya Pada dasarnya analisis merupakan penelitian terhadap suatu peristiwa untuk mendapatkan fakta yang tepat (sebab, asal-usul, dan sebagainya). Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*).

Analisi isi atau *content analysis* adalah analisis data yang mempunyai kecenderungan memaparkan isi media dilihat dari

³⁴ Ridwan, *Statistika Untuk Lembaga Dan Instansi Pemerintah/Swasta*, (Bandung: Alfabeta, 2004), Hal. 137.

konteks dan proses dari sumber dokumen sehingga memperoleh hasil yang lebih rinci dan mendalam mengenai isi media dan mampu menjelaskan keterkaitan isi media dengan konteks realita yang terjadi.³⁵

Adapun langkah-langkah analisis isi (*content analysis*) pada penelitian ini meliputi:

a. Penetapan Rumusan Masalah

Langkah awal dari analisis isi adalah mengidentifikasi masalah yang akan diteliti. Peneliti mengidentifikasi semua masalah yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Jika masalahnya luas, maka peneliti dapat menentukan ruang lingkup kemudian merumuskan masalah penelitian.

b. Penyusunan Kerangka Berfikir atau Kerangka Kerja Teoritis (*Conceptual* atau *Theoretical Framework*)

Menyusun kerangka pemikiran yang berkaitan dengan permasalahan atau fenomena yang diteliti.

c. Penetapan Perangkat Metodologi

Dalam tahapan ini menjelaskan mengenai penentuan teknik dan alat pengumpulan data.

³⁵ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Metode Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologi Ke Arah Ragam Varian Kontemporer* (Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada, 2006), Hal. 219.

d. Penentuan Teknik Analisis Data

Pada bagian ini, peneliti menggunakan teknik analisis isi kualitatif digunakan untuk mengolah data.

e. Interpretasi Data

Pada bagian ini merupakan interpretasi hasil analisis data sesuai dengan kerangka kerja atau kerangka teori yang telah ditetapkan pada bagian pendahuluan. Intinya, peneliti menarik kesimpulan dari hasil penelitian.³⁶

G. Sistematika Penulisan

Penyusunan skripsi ini, peneliti menjabarkannya ke dalam lima bab dimana tiap-tiap bab membahas permasalahan dengan menguraikannya dalam bentuk sub bab. Supaya lebih dipahami, maka kerangka penelitian secara sistematis dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

Bab I mencakup pendahuluan yang berisikan gambaran umum skripsi yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka yang meliputi analisis teoritis, penelitian terdahulu yang relevan, dan kerangka berpikir. Selanjutnyass dalam bab ini, juga membahas tentang metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II membahas landasan teori yang mencakup tiga sub bab. Sub bab pertama mengenai konsep kecerdasan emosional terdiri dari pengertian

³⁶ Sumarno, "Analisis Isi Dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa Dan Sastra", *Jurnal Elsa*, Vol. 18 No. 2, (2020), Hal. 49–52.

kecerdasan emosional, ciri-ciri kecerdasan emosional, aspek-aspek kecerdasan emosional, faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Sub bab kedua meliputi konsep kecerdasan spiritual, terdiri dari pengertian kecerdasan spiritual, aspek-aspek kecerdasan spiritual, faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual. Sub bab ketiga yaitu stres dalam supernol.

Bab III yaitu integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres. Bab ini dibagi menjadi tiga sub bab. Sub bab pertama, tentang ringkasan buku Metode Supernol Menaklukkan Stres karya Mustamir Pedak, termasuk dengan biografi penulis dan isi buku. Sub bab kedua aspek kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres. Sub bab ketiga berisi integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode supernol menaklukkan stres.

Bab IV yaitu analisis membahas integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode buku supernol menaklukkan stres. Bab ini terdiri dari dua bab, sub bab pertama mengenai analisis aspek kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam buku metode supernol menaklukkan stres. Sub bab kedua berisi integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam metode supernol menaklukkan stres.

Bab V merupakan penutup yang mencakup kesimpulan serta saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian yang telah dipaparkan dan kemukakan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Aspek-aspek kecerdasan emosional meliputi: mengenali emosi diri, Mengelola emosi, Memotivasi diri sendiri, Mengenali emosi orang lain, Membina hubungan. Aspek-aspek kecerdasan spiritual meliputi: kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran diri tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan mengatasi rasa sakit, dan kualitas hidup yang di lengkapi oleh visi dan nilai-nilai.
2. Integrasi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual untuk mengatasi stres dalam metode Supernol memperlihatkan keterkaitan erat antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan emosional dalam buku tersebut meliputi membangun sikap menerima, bermusik, humor, menganalisis masalah, berolahraga. Sedangkan kecerdasan spiritual dalam buku tersebut meliputi salat, zakat, puasa, haji, dan tafakur. Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual yang baik dapat memberikan dukungan dalam menghadapi stres. Penerapan metode Supernol dalam mengatasi stres dapat menjadi sebuah metode yang efektif untuk mengatasi masalah stres dan memperbaiki kesehatan secara holistik.

B. Saran

Ada beberapa hal yang peneliti sarankan kaitannya dengan penulisan skripsi ini, antara sebagai berikut:

1. Untuk referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, dan mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid, terkait metode supernol untuk mengatasi stres.
2. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan dalam sumber referensi. Penelitian ini mengandalkan satu buku sebagai sumber referensi utama, yaitu buku yang berjudul "Metode Supernol Untuk Menaklukkan Stres". Maka dari itu, dapat terjadi keterbatasan dalam kebaruan informasi yang digunakan. Penting bagi peneliti selanjutnya untuk mengacu pada sumber-sumber referensi yang lebih luas, termasuk jurnal ilmiah, publikasi akademik, dan buku teks terkait lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd, Karim Masaong. 2011. *Kpemimpinan Berbasis Multiple Intellegence*. (Bandung: Alfabeta)
- Agustian, Ary Ginanjar. 2005. *Esq Emotional Spiritual Quotients. (The Esq Way 165)*. (Jakarta: Arga).
- Aisyah, Nur. 2019. "Menggali Potensi Diri", *Repository Medan Area University*.
- Akhirin. 2013. "Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Melalui Pendidikan Agama". *Jurnal Tarbawi*.
- Amrozi, Shoni Rahmatullah. 2019. "Pemikiran Daniel Goleman Dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam Di Indonesia (Kontribusi Pemikiran Daniel Goleman Dalam Buku Emotional Intelligence Dalam Pembaharuan Pendidikan Islam Di Indoonesia)". *Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Iain Jember*, 22.2.
- Anira, Pipit. 2020. "Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur"An Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak Dalam Buku Qur"Anic Super Healing)". *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Azis, Abdul. 2024. "Hubungan Salat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual". *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin*. 9.2.
- Basuki, Rochman dkk. 2020. "Hubungan Spiritual Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus". *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. 3.
- Billah, Zahida I" Tisoma. 2016. "Analisis Pengaruh Nilai Spiritual Zakat Terhadap Kesejahteraan Muzakki Melalui Perilaku Ihsan (Studi Pada Pengusaha Di

- Kota Malang)". *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Devi, Rizka Rachma. 2019. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Hotel Ibis Styles Malang)". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Feb Universitas Brawijaya*.
- Donsu, Jenita. 2017. *Psikologi Keperawatan*. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik Dan Stres*. (Jakarta: Pt Bumi Aksara).
- Emiliana, dk. 2022., "Kecerdasan Emosional Menurut Goleman Dalam Perspektif Kurikulum 2013 Paud". *Masa Keemasan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 1.2.
- Evanirosa. 2022. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*. (Bandung: Media Sanis Indonesia).
- Fahrizal, Alif Achmad. 2019. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi". *Skripsi Politeknik Kesehatan Yogyakarta*.
- Fajrini, Fini, dkk. 2022. "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Para Pekerja Di Percetakan Kota Ciputat Tahun 2021". *Environmental Occupational Health And Safety Journal*. 2.2.
- Fitroh, Siti Fadjryana, Siti Mulifatin Khasanah. 2016. "Musik Sebagai Stimulus Pada Kecerdasan Emosi Anak (Studi Kasus Tk A Di Kelompok Bermain Kasih Ibu)". *Jurnal Pg-Paud Trunojoyo*. 3.1.
- Franyanti, Alvira, 2022. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife".

- Hartono, Devi. 2018. "Pengaruh Kcerdasan Emosional Terhadap Kedisiplinan Siswa Sma Ylpi Pekanbaru". *Skripsi Universitas Islam Riau*. 11.1.
- Jaya, Muh Ilham. 2022. "Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Man Wajo". *Skripsi Fakultas Tarbiyah Iain Parepare*.
- Junaid, Asriani dan Nur Wahyuni. 2016. "Integrasi Perilaku Belajar, Kecerdasan Emosional, Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman Akuntansi Dan Stres Kuliah". *Assets: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi*. 6.2.
- Khodir, Abdul dan Desi Nurwidawati. 2023. "Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Divisi Produksi Pt . X". *Jurnal Penelitian Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. 10.03.
- Lestari, Septina Dwi. 2016. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta". *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Maimun, Ach. 2022. "Kecerdasan Spiritual Profetik : Membangun Kecerdasan Spiritual Profetik Ala Nabi Muhammad". *Jurnal Living Sufism*. 1.2.
- Manfaati, Asmaul Husna dan Sekarwuni. 2017. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi Di Stikes Bina Generasi Polewali Mandar". *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*. 9.1.
- Megawati, Shinta Putri. 2014. "Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres "Supernol" Terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja". *Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*.

- Munasti, C. 2017. “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Kesopanan Siswa Di Smp Negeri 6 Banda Aceh”.
- Mutmainnah, Sulis. 2022. “Konsep Kesurupan Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat Syafa”At 99 Semarang Skripsi”. *Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus*.
- Nugroho, Arndan. 2019. “Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Pengendalian Diri Siswa Di Mts Maarif Muntilan”. *Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Nur, Lina dan Hidayati Mugi. 2021. “Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi”. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 18.1.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. (Jakarta: Hikmah).
- Prawira, Purwa Admaja. 2014. “Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru. (Yogyakarta : Ar-Ruuz Media).
- Rusuliana, Dina. 2015. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Interaksi Sosial Siswa Smk Muhammadiyah 2 Sumberrejo Bojonegoro”. *Skripsi Uin Sunan Ampel Surabaya*.
- Sagala, Rumadani. 2018. *Pendidikan Spiritual Keagamaan (Dalam Teori Dan Praktik)*. Suka-Press Universitas Islam Negeri (Uin) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sari, Andina Felyana dkk. 2021. “Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Tolerance? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter”. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*. 12.3.
- Setyawan, Andoko Ageng. 2018. “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap

- Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru”. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*. 11.1.
- Sukadiyanto. 2019. “Stress Dan Cara Mengatasinya”. *Cakrawala Pendidikan*. 29.1.
- Sulaiman, Didik. 2009. “Hubungan Antara Kecerdasan”. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Sulistiawati. 2019. “Hubungan Kecerdasan Emosional (Eq) Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Mts Nurul Iman Bangkalan”.
- Sumarno. 2020. “Analisis Isi Dalam Penelitian Pembelajaran Bahasa Dan Sastra”. *Jurnal Elsa*. 18.2.
- Syarifah, Lailatis. 2014. “Konsep Stres Pada Masyarakat Modern Dan Upaya Penyembuhannya Menurut Ishaq Husaini Kuhsari Dan Mustamir (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”. *Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Tarigan, Cana Maria. 2020. “Mendengarkan Musik Sebagai Stimulus Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja”. *Teologi*. 6.1.
- Umamit, Ridwan dan Siti Mulyani. 2016. “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Kerja Pada Perawat Rs Di Klaten”. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*. 21.1.
- Wahab, Muhib Abdul dkk. 2023. “Ramadhan Sebagai Sistem Pendidikan Holistik Integratif”. *Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Wibowo, Cahyo Tri. 2017. “Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan”. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*. 15.1.

Wulansari, Kunti Riyanti. 2014. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Remaja". *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2007. *Sq: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. (Bandung: Mizan).



LAMPIRAN

Dokumen Analisis Isi (*Content Analysis*)

1. Apa saja Aspek Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dalam buku Metode Supernol Menaklukkan Stres?

No	Indikator Teori	Isi Buku	Halaman Buku	Hasil Analisis Isi
1	Aspek kecerdasan emosional	Begitu terasa sakit ketika kejadian yang tidak kita inginkan ternyata justru terjadi. Masalah seperti ini berpangkal pada tidak menerimanya kita atas apa yang ada sekarang atau di masa lalu. Sebenarnya kita dapat melepaskan rasa sedih dan kecewa dengan berusaha menerima segala hal yang ditakdirkan menghampiri kita.	219	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Saat kita berdamai dan menerima diri sendiri, kita menjadi lebih rileks dan lebih puas terhadap diri sendiri atas semua anugerah yang kita miliki dalam hidup.	223	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Mengasihi dan menerima bagian yang kita kecam, tidak suka atau yang membuat kita malu pada waktunya akan membuka pintu menuju tingkat baru kekuatan pribadi, kedamaian, kepercayaan diri dan keautentikan. Ketika kita dapat menerima sisi gelap maka insya Allah dapat membuka jalan bagi keajaiban.	224	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Musik mempengaruhi tubuh dan jiwa manusia. Pengaruh yang diberikan bisa positif	229	Sudah sesuai

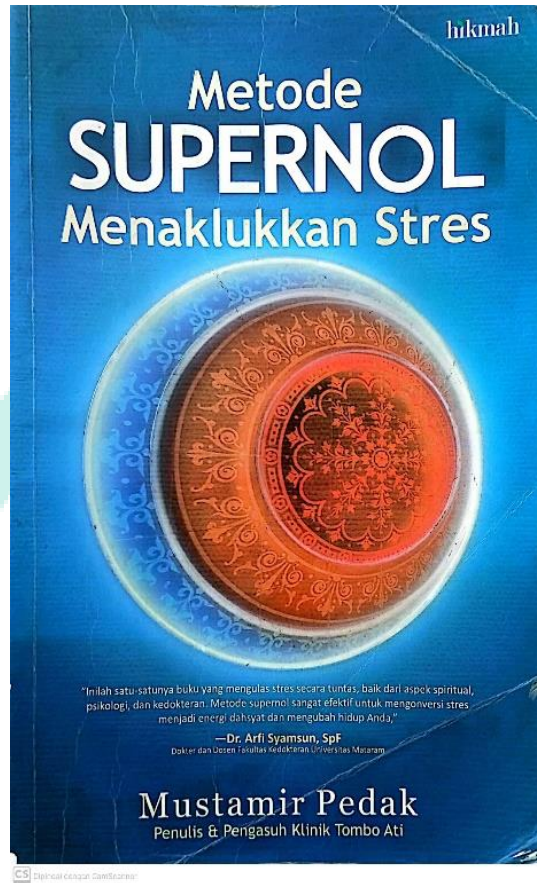
		atau negatif sesuai yang kita dengarkan.		
	Aspek kecerdasan emosional	Musik memengaruhi emosi, susunan harmoni, ritual. Melodi sebuah musik dapat mempengaruhi emosi perasaan sedih, senang, romantis.	230	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Musik dengan potensinya dalam memengaruhi proses fisiologis dan psikologis menjadi fasilitas yang penting dalam praktik untuk mengatasi kecemasan.	231	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Musik memiliki peran signifikan dalam merawat pasien dengan kecemasan. Peneliti mengatakan bahwa musik mampu menurunkan gejala psikosomatik. Kecemasan dengan jalan memengaruhi proses fisiologis dan psikologis sehingga dapat membuat pasien mengalami keadaan yang aman dan menyenangkan.	232	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Humor sangat berpengaruh karena dapat memfokuskan kembali perhatian kita untuk menjauh dari sifat yang menyedihkan dan mengarah kepada beberapa kemungkinan lain atau cara untuk mengartikan keadaan tersebut. Humor juga berpengaruh efektif untuk mengurangi ketakutan dan kemarahan.	237	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan emosional	Upaya untuk menganalisis masalah minimal mempunyai dua tujuan. Pertama, untuk mengetahui penyebab timbulnya sebuah masalah. Kedua, untuk memperkirakan hal apa	243	Sudah sesuai

		yang dibutuhkan untuk menghilangkan penyebab dari masalah tersebut		
	Aspek kecerdasan emosional	Olahraga adalah kunci untuk mengurangi stres. Berdasarkan pendapat Dr. David Posen, "Tidak ada yang menyangkal olahraga aerobik sebagai satu cara menyalurkan energi kala kita stres." Olahraga secara umum direkomendasikan kita lakukan dalam bentuk aerobik paling tidak selama 20 menit, tiga kali seminggu. Latihan fisik dapat membuat seseorang lebih waspada, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, dan menghilangkan perasaan depresi serta kecemasan. Aktivitas fisik akan menstimulasi tubuh agar mengeluarkan sebuah senyawa yang disebut endorfin. Endorfin adalah senyawa yang dihasilkan di otak yang efeknya dapat meningkatkan ketenangan. Endorfin ini membuat tubuh merasa nyaman	264	Sudah sesuai
2	Aspek kecerdasan spiritual	Dalam sebuah ayat di dalam Al-Qur'an, Allah menyuruh kita untuk meminta tolong dengan cara sabar dan salat. Inilah resep paling hebat dalam mengatasi stres yang kita hadapi. Rasulullah pernah bersabda kepada Bilal, "Tenteramkanlah hati kami, Bilal!" Maksudnya adalah bahwa Rasulullah menyuruh Bilal mengumandangkan azan sebagai panggilan salat.	199	Sudah sesuai

		Dengan salatlah kaum muslimin menenteramkan hatinya		
	Aspek kecerdasan spiritual	Zakat memiliki makna yang luar biasa dan sangat baik untuk mengatasi dan mengelola stres, terutama stres yang ada hubungannya dengan harta kekayaan. Kebanyakan stres yang timbul karena kekayaan itu bukan karena kurangnya harta tetapi karena cinta yang berlebihan terhadap harta benda itu.	205	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan spiritual	Zakat atau sedekah adalah obat utama bagi penyakit berbahaya. Zakat laksana antibiotik yang sangat potensial untuk mengatasi “infeksi psikologis”. Selain melepaskan kita dari keterikatan ini zakat juga menyuburkan kasih sayang dan cinta diantara sesama manusia. Dengan zakat dan sedekah kita mengaktualisasikan potensi kita sebagai rahmatan lil-âlamîn. Cinta yang tumbuh bersemi inilah obat penawar bagi semua jenis penyakit. Betapa banyaknya penyakit yang disebabkan oleh cinta dan sebanyak itu pula penyakit yang dapat disembuhkan oleh cinta.	209	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan spiritual	Puasa mempunyai dimensi yang sangat luas. Dia adalah ibadah yang multidimensi yang melibatkan tubuh, mental, dan (terutama) spiritual kita. Puasa berhubungan dengan usaha untuk memperbaiki fungsi-fungsi kemanusiaan kita	210	Sudah sesuai

		termasuk fungsi fisik, mental, maupun spiritual kita		
	Aspek kecerdasan spiritual	Barangkali sebagian kita yang belum mampu melaksanakan ibadah haji merasa sedih karena kita tak dapat menjalankan rukun Islam yang kelima ini. Namun, kita tak perlu bersedih karena manfaat haji dapat kita peroleh dengan merenungi makna-makna yang dikandung dalam rukun-rukun haji. Dalam setiap aktivitas (syarat, rukun, dan sunah) haji terdapat makna-makna yang dapat kita renungkan agar kita dapat mengambil hikmah dan pelajaran. Dengan pemaknaan dan menghayatinya dalam kehidupan sehari-hari maka stres kita insya Allah akan berkurang	212-213	Sudah sesuai
	Aspek kecerdasan spiritual	Tafakur akan sangat membantu manusia meredakan stres karena dengan tafakur manusia dibawa untuk menyadari adanya kekuatan tanpa batas. Kekuatan itulah yang tak pernah meninggalkan dalam situasi apa pun.	249	Sudah sesuai

BUKU METODE SUPERNOL





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | email : fuad@uingusdur.ac.id

SURAT KETERANGAN *SIMILARITY CHECKING*

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Yulia Maulida Rohmah
Nim : 3319018
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : INTEGRASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECERDASAN SPIRITUAL UNTUK MENGATASI STRES (STUDI BUKU METODE SUPERNOL UNTUK MENAKLUKKAN STRES KARYA MUSTAMIR PEDAK)

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 10 Juli 2024
Hasil (Similarity) : 22 %

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama 1 (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian/munaqasyah skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 10 Juli 2024

a.n Dekan,
Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



[Signature]

Fitri Farmawati, M.Psi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | email : fuad@uingusdur.ac.id

LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hj. Ida Isnawati, S.E, M.S.I
NIP : 197405102000032002
Pangkat/Gol. : Pembina Tk. I (IV/b)
Jabatan : Kepala Bagian Tata Usaha

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yulia Maulida Rohmah
NIM : 3319018
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 26 Juli 2024

Mengetahui,

an. Dekan

an. TU FUAD



Hj. Ida Isnawati, M.S.I
197405102000032002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Yulia Maulida Rohmah
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 29 Juli 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Kaligading, Boja, Kendal

B. Data Orang Tua

Nama Ayah : Mudzakir
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Desa Kaligading, Boja, Kendal
Nama Ibu : Reni Sunarsih
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Desa Kaligading, Boja, Kendal

C. Data Pendidikan

1. MI NU 16 Kaligading. Lulus Tahun 2013
2. MTs NU 14 Kaligading. Lulus Tahun 2016
3. MA Negeri Kendal. Lulus t2019
4. UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dengan demikian daftar riwayat hidup ini di buat sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 11 Juli 2024

Yang menyatakan :

Yulia Maulida Rohmah
NIM.3319018