

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN
KEMAMPUAN *COPING STRESS* SISWA SMA NEGERI 1
KARANGANYAR DEMAK

Nurul Baeti Izza¹, Anwar Sutoyo²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang

Email: [1nbizza13@gmail.com](mailto:nbizza13@gmail.com), [2anwarsutoyo@mail.unnes.ac.id](mailto:anwarsutoyo@mail.unnes.ac.id)

Abstract. this research was holded based on the phenomenon of students pressure and causing stress. Tired to studying online, peers, and homework are some of the pressure. Coping stress can help students. And spiritual intelligence important to balance that. To achieve this goal, the researcher uses a quantitative technique of correlational research. The aims of this research is to examine the relationship between variables. The sample uses a proportionate random sampling with total of 265 students. Data using spiritual intelligence and coping stress ability scale. Then, the data were analyzed using the product moment correlation. This study obtained the results of the significance value $0,000 < 0,05$ and correlation value of 0,590. This means that there is a positive and significant relationship between spiritual intelligence and coping stress ability students in SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. Suggestions for BK teachers can give attention by developing spiritual intelligence to improve stress coping abilities.

Keyword: Spiritual Intelligence, Coping, Coping Stress

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena siswa yang mengalami tekanan berlebih sehingga menyebabkan stres. Lelahnya belajar online, teman sebaya, dan pekerjaan rumah merupakan beberapa penyebab tekanan yang di alami. *Coping stress* dapat membantu siswa untuk menghadapi tekanan. Namun juga diperlukan keseimbangan yaitu penggunaan kecerdasan spiritual. Dalam mencapai penelitian, peneliti menggunakan teknik kuantitatif jenis penelitian korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah 265 siswa. Pengambilan data menggunakan skala kecerdasan spiritual dan skala kemampuan *coping stress*. Selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Penelitian ini memperoleh hasil nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi sebesar 0,590. Artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. Saran penelitian ini yaitu guru BK dapat memberikan perhatian lebih kepada siswa dengan mengembangkan kecerdasan spiritual untuk terus meningkatkan kemampuan *coping stress*.

Kata kunci: Kecerdasan Spiritual, Coping, Coping Stress

A. PENDAHULUAN

Kemampuan mengelola masalah menjadi hal yang perlu dimiliki setiap individu. Kemampuan mengelola masalah penting bagi individu mengingat perubahan zaman semakin cepat sehingga dibutuhkan penyesuaian yang tepat. Setiap individu memiliki masalah yang unik dan berbeda-beda, diantaranya membutuhkan *effort* lebih sehingga terkadang menyebabkan stressor.

Stressor adalah suatu keadaan yang dapat menyebabkan perubahan dalam hidup individu sehingga individu tersebut dipaksa untuk menanggulangi masalahnya. Tidak semua individu mampu menyesuaikan diri dengan cepat, sehingga dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres (Hawari, 2016).

Menurut Santrock (2007), remaja memiliki emosional yang berubah-ubah dan dapat

menimbulkan stres. Remaja berada pada periode gejolak emosi yang rentan terhadap depresi dan kecemasan. Siswa SMA termasuk dalam masa perkembangan remaja. Beberapa riset mengenai permasalahan siswa menunjukkan terdapat suatu indikasi stres.

Cara mengelola stres dalam ilmu psikologi disebut sebagai *coping stress*. *Coping stress* merupakan usaha dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang menekan, menyelesaikan masalah, dan mengurangi beban yang didapat akibat adanya stres (King, 2016). Dampak jika stres tidak segera ditangani maka akan berakibat pada menurunnya kinerja fungsional organ tubuh (*distres*) yang mampu menyebabkan keluhan fisik sehingga mempengaruhi kondisi mental dan emosional.

Maka dari itu, kemampuan *coping stress*

merupakan hal yang perlu dimiliki seorang siswa supaya kehidupan sehari-harinya dapat berjalan sebagaimana mestinya. Ketidakmampuan dalam mengelola stres merupakan ancaman yang membahayakan bagi diri seorang siswa.

Berkaitan dengan *coping stress*, Zohar dan Marshall (2007) menyatakan bahwa kecerdasan spiritual penting dimiliki untuk menghadapi masalah eksistensial. Kecerdasan spiritual memiliki kontribusi untuk menekan stres. Hal tersebut diperkuat dengan riset yang dilakukan oleh Aridhona (2017) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kematangan emosi dan penyesuaian diri remaja. Hal tersebut memiliki konsep yang sama dengan *coping stress*.

Namun hasil penelitian berbeda, yang dilakukan oleh Fitri & Setiowati (2019) mengenai coping religius dengan kesejahteraan subjektif

menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan. Artinya coping religius yang tinggi pada seseorang belum tentu ia memiliki kesejahteraan subjektif yang baik.

Adanya perbedaan tersebut, maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai kecerdasan spiritual sebagai variabel yang mempengaruhi kemampuan *coping stress* siswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

B. LANDASAN TEORI

Menurut Zohar dan Marshall (2007: 3), kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup individu dalam

konteks makna yang lebih luas dan kaya.

Coping berasal dari kata “*to cope with*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. Menurut Taylor (2015), *coping* merupakan suatu pikiran dan perilaku yang akan digunakan individu untuk mengelola tuntutan baik internal maupun eksternal dalam keadaan yang menekan.

Coping stress menurut Cicarelli (2015), merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalisir, dan mengurangi efek dari stres. Terdapat dua strategi *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, yaitu mencari hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini menggunakan paradigma sederhana yaitu menggunakan satu variabel kecerdasan spiritual (X) dan satu variabel terikat kemampuan *coping stress* (Y). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dimana populasi pada penelitian ini berstrata proporsional.

Penyusunan instrumen melalui cara konstruk teori, menyusun *blueprint*, membuat instrumen dengan pertimbangan ahli, melakukan uji coba, revisi jika ada perbaikan, dan instrumen jadi siap digunakan. Uji validitas instrumen menggunakan teknik

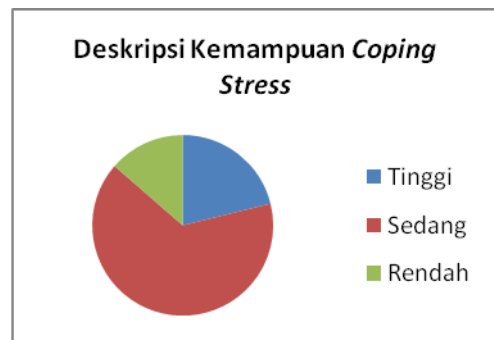
product moment dan uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis korelasi *product moment*. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran kecerdasan spiritual dan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karangayar Demak. Sedangkan analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada penelitian ini.

D. HASIL PENELITIAN

Gambaran kecerdasan spiritual dan gambaran kemampuan *coping stress* dijabarkan dalam gambar sebagai berikut:



Analisis deskriptif gambaran kecerdasan spiritual menunjukkan hasil bahwa kecerdasan spiritual siswa pada kategori tinggi dengan skor >141 berjumlah 39 siswa (14,7%), kategori sedang dengan skor 117 - 141 berjumlah 192 siswa (72,5%), dan kategori rendah dengan skor <117 berjumlah 34 siswa (12,8%).



Gambaran kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karangayar Demak yang berada pada kategori tinggi dengan skor >91 berjumlah 56 siswa (21,1%), pada kategori sedang dengan skor 78 - 91 berjumlah 173 siswa (65,3%), pada kategori rendah dengan skor <78 berjumlah 36 siswa (13,6%).

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai korelasi ($r=0,590$) dan nilai signifikansi ($p=0,000 < 0,05$). Maka penelitian ini dinyatakan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

E. PEMBAHASAN

Perbedaan kecerdasan spiritual yang dimiliki siswa merupakan hal yang mungkin bisa terjadi. Keberagaman terjadi bisa disebabkan karena perbedaan karakteristik dan latar belakang dari masing-masing siswa. Menurut Syamsu Yusuf (2012: 136), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual seseorang yakni faktor pembawaan (internal) dan faktor lingkungan (eksternal).

Faktor internal adalah faktor bawaan dari lahir. Setiap siswa pada dasarnya memiliki

kecerdasan spiritual. Namun, pembawaan tersebut akan berubah seiring berjalannya waktu dan perkembangan cara berpikirnya. Perubahan tersebut terjadi karena adanya faktor eksternal yaitu berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang mempengaruhi kecerdasan spiritual. Dimana lingkungan keluarga menjadi tempat yang pertama dan utama bagi anak ketika dilahirkan. Orang tua mengajarkan ajaran agama secara benar sehingga kecerdasan spiritualnya akan berkembang.

Lingkungan sekolah sebagai tempat berkembang dan berinteraksi siswa sehingga akan mempengaruhi kecerdasan spiritualnya. Hal tersebut sesuai dengan misi sekolah yang diimplementasikan dengan solat dhuha bergilir. Akan tetapi tidak semua siswa

memiliki perkembangan yang sama walaupun berada dilingkungan yang sama. Setidaknya, hal itu dapat melatih siswa untuk taat dan menunjang kecerdasan spiritualnya.

Lingkungan masyarakat merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan spiritual siswa. Masyarakat dengan sosiokultural yang baik akan membawa potensi tinggi untuk mengembangkan fitah agama sehingga siswa akan menghindari hal-hal yang merugikan.

Sedangkan hasil kemampuan *coping stress* siswa mayoritas berada pada kategori sedang. Menurut Mashudi (2014: 222), siswa yang optimis akan cenderung mudah untuk melewati masalahnya karena dipengaruhi dukungan sosial dan kepribadian.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman akan memberikan dampak bagi

siswa untuk menyelesaikan masalah dengan baik. Karakter kepribadian siswa juga sangat mempengaruhi kemampuan *coping stressnya*.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. Semakin tinggi kecerdasan spiritual siswa, maka akan semakin baik kemampuan *coping stressnya*. Begitu juga sebaliknya.

F. PENUTUP

Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kemampuan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Karanganyar Demak dengan derajat korelasi sedang ($r= 0,590$).

Saran untuk kepala sekolah melakukan upaya meningkatkan kecerdasan

spiritual siswa dapat diimplementasikan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bernuasa spiritual.

Saran untuk guru BK supaya memberikan perhatian lebih pada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kecerdasan spiritual dengan salah satu cara yaitu belajar menerima perubahan sehingga hal tersebut dapat membantu siswa dalam mengelola stres.

Saran untuk orangtua yaitu diharapkan orangtua turut andil berperan dalam memberikan pendidikan agama untuk mengembangkan kecerdasan spiritual. Dengan cara memberikan ajaran agama yang benar dan nyata sehingga akan mendukung kecerdasan spiritualnya.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu untuk melakukan penelitian mengenai *coping stress* lebih spesifik lagi dan dikaitkan dengan variabel lain.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Hawari, Dadang. 2015. *Al Quran, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa
- Santrock, John W. 2007. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- King, L.A. (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Penerjemah: Petty Gina Gayatri). Jakarta: Salemba Humanika
- Fitria, I.L., dan Setiowati, E.A. 2019. *Hubungan Antara Koping Religius Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Penderita Gagal Ginjal Yang Melakukan Cuci Darah (Hemodialisa)*. Prosiding. Universitas Islam Sultan Agung ISSN 2720-9148
- Aridhona, J. 2017. *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 9(3)
- Yusuf, Syamsu. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya
- Taylor, S.E. (2015). *Health Psychology*. New York, NY: Mac GrawHill
- Ciccarelli, S.K. 2015. *Psychology 3ed*. USA: Pearson