

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecerdasan spiritual

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna kehidupan, nilai-nilai, dan keutuhan diri yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Seseorang dapat menemukan makna hidup dari bekerja, belajar dan bertanya, bahkan saat menghadapi masalah atau penderitaan. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan jiwa yang membantu menyembuhkan dan membangun diri manusia secara utuh. Kecerdasan spiritual adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan, SQ merupakan kecerdasan tertinggi (Zohar & Marshall, 2001, hal 12-13) menyatakan bahwa kecerdasan spiritual memungkinkan seseorang untuk mengenali nilai sifat-sifat pada orang lain serta dalam dirinya sendiri.

Zohar dan Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang

lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dari pada yang lain. (Mizan, 2001, hal. 4)

Kecerdasan spiritual yang berkembang dengan baik akan ditandai dengan kemampuan seseorang untuk bersikap fleksibel dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, mampu menghadapi penderitaan dan rasa sakit, mampu mengambil pelajaran yang berharga dari suatu kegagalan, mampu mewujudkan hidup sesuai dengan visi dan misi, mampu melihat keterkaitan antara berbagai hal, mandiri, serta pada akhirnya membuat seseorang mengerti akan makna hidupnya.

Kecerdasan spritual tersusun dalam dua kata yaitu “kecerdasan” dan “spiritual”. Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, terutama masalah yang menuntut kemampuan fikiran. Berbagai batasan-batasan yang dikemukakan oleh para ahli didasarkan pada teorinya masing-masing. (Munandir, 2001, hal 122). Intelegence dapat pula diartikan sebagai kemampuan yang berhubungan dengan abstraksi-abstraksi, kemampuan mempelajari sesuatu, kemampuan menangani situasi-situasi baru. (Kartini Kartono, & Dali Gulo, 2000, hal. 233) Judul Pengertian Kecerdasan Spiritual, Ciri SQ definisi menurut para ahli spiritual adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, dan rasa memiliki. Ia memberi arah dan arti bagi kehidupan kita tentang kepercayaan mengenai adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri kita, suatu kesadaran yang menghubungkan kita langsung dengan Tuhan, atau apa pun yang kita namakan sebagai sumber keberadaan kita.

Mimi Doe & Marsha Walch, 10 Prinsip Spiritual Parenting: Bagaimana Menumbuhkan dan Merawat Sukma Anak Anda. (Kaifa, 2001, hal. 20). Spiritual juga berarti kejiwaan, rohani, batin, mental, moral.

Jadi berdasarkan arti dari dua kata tersebut kecerdasan spiritual dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang berhubungan dengan nilai, batin, dan kejiwaan. Kecerdasan ini terutama berkaitan dengan abstraksi pada suatu hal di luar kekuatan manusia yaitu kekuatan penggerak kehidupan alam semesta.

Kecerdasan spiritual menurut Khalil A Khavari di definisikan sebagai fakultas dimensi non-material kita atau jiwa manusia. Ia menyebutnya sebagai intan yang belum terasah dan dimiliki oleh setiap insan. Kita harus mengenali seperti adanya, menggosoknya sehingga mengkilap dengan tekad yang besar, menggunakannya menuju kearifan, dan untuk mencapai kebahagiaan yang abadi. (Sukidi, 2004, hal. 77)

Kecerdasan spiritual menurut Stephen R. Covey adalah pusat paling mendasar di antara kecerdasan yang lain, karena dia menjadi sumber bimbingan bagi kecerdasan lainnya. Kecerdasan spiritual mewakili kerinduan akan makna dan hubungan dengan yang tak terbatas. (Stephen R. Covey, 2005, hal. 79)

Menurut Tony Buzan kecerdasan spiritual adalah yang berkaitan dengan menjadi bagian dari rancangan segala sesuatu yang lebih besar, meliputi “melihat suatu gambaran secara menyeluruh”. (Tony Buzan, 2003, hal. 80)

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan potensial setiap manusia yang menjadikan ia dapat menyadari dan menentukan makna, nilai, moral, serta cinta terhadap kekuatan yang lebih besar dan sesama makhluk hidup, karena merasa sebagai bagian dari keseluruhan. Sehingga membuat manusia dapat menempatkan diri dan hidup lebih positif dengan penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan yang hakiki. Berbeda dari empat buku di atas, pada buku yang diteliti ini terdapat keistimewaan. Ary Ginanjar Agustian dengan bukunya, (*Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual ESQ melalui 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*) dijelaskan bahwa aspek fundamental Islam melalui rukun Iman dan rukun Islam selama ini hanya sebatas hafalan saja, tetapi belum mendapatkan maknanya yang mendalam dalam bentuk praktis dan penghayatan. Berlatar belakang fenomena tersebut Ary Ginanjar Agustian melakukan terobosan membangun kecerdasan spiritual dengan dasar 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam. Dengan demikian dapat memerlukan aktualisasi praktis melalui pembiasaan, pelatihan, dan pembelajaran yang terus menerus, sehingga mengantarkan manusia mencapai pengalaman spiritual dan kecerdasan spiritual (SQ).

2. Ciri Kecerdasan Spritual

(Agustian, Zohar dan marshall, 2007, hal. 14) mengindikasikan tanda dari SQ yang telah berkembang dengan baik mencangkup hal berikut:

- a. Tawazzun (Kemampuan bersikap fleksibel).

- b. Kaffah (Mencari jawaban yang mendasar dalam melihat berbagai persoalan secara holistik).
- c. Memiliki kesadaran tinggi dan istiqomah dalam hidup yang diilhami oleh visi dan nilai.
- d. Tawadhu' (Rendah hati).
- e. Ikhlas dan tawakkal dalam menghadapi dan melampaui cobaan.
- f. Memiliki integritas dalam membawakan visi dan nilai pada orang lain.

Seorang yang tinggi SQ-nya cenderung menjadi menjadi seorang pemimpin yang penuh pengabdian, yaitu seorang yang bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi terhadap orang lain, ia dapat memberikan inspirasi terhadap orang lain. (Zohar Dan Marshal, 2001, hal. 14)

Sejalan dengan Covey yang menerangkan bahwa; Setiap pribadi yang menjadi mandiri, proaktif, berpusat pada prinsip yang benar, digerakkan oleh nilai dan mampu mengaplikasikan dengan integritas, maka ia pun dapat membangun hubungan saling tergantung, kaya, langgeng, dan sangat produktif dengan orang lain, (Stephen R. Covey, 1997, hal. 180-181).

Mahayana menyebutkan beberapa ciri orang yang mempunyai kecerdasan spritual yang tinggi, (Nggermanto, 2005, hal. 123-136).

- a. Memiliki prinsip dan visi yang kuat

Prinsip adalah kebenaran yang dalam dan mendasar ia sebagai pedoman berperilaku yang mempunyai nilai yang langgeng dan produktif. Prinsip manusia secara jelas tidak akan berubah, yang berubah adalah cara kita mengerti dan

melihat prinsip tersebut. Semakin banyak kita tahu mengenai prinsip yang benar semakin besar kebebasan pribadi kita untuk bertindak dengan bijaksana. Mengenai prinsip ini Agustian lebih mempertegas apa saja prinsip-prinsip itu. Ini adalah prinsip yang lama dicari oleh manusia, ilmuan dan sebagainya. Ia mengemukakan bahwa orang memiliki emosi positif dan sebagainya karena sifat atau karakternya, dan karakter yang paling berhasil sepanjang sejarah kehidupan manusia adalah karakter yang abadi, terus dicari, dan seakan menimbulkan tarikan grafitasi mengenai dinamika perilaku manusia sepanjang zaman. Adapun sifat tersebut setelah lama di cari oleh ilmuan dan mereka lukiskan sebagai karakter CEO tidak lain adalah asmaul husna yang 99. Prinsip ini menurut Agustian telah tertanam dalam diri manusia dan seakan terekam sebagai Chip yang akan menjadi dinamika perilaku dan kepribadian manusia. (Ary Ginanjar Agustian, 2003, hal. 87-95).

b. Kesatuan dan keragaman

Seorang dengan spiritualitas yang tinggi mampu melihat ketunggalan dalam keragaman. Ia adalah prinsip yang mendasari SQ, sebagaimana Tony Buzan dan Zohar menjelaskan pada pemaparan yang telah disebutkan diatas. Tony Buzan mengatakan bahwa “kecerdasan spiritual meliputi melihat gambaran yang menyeluruh, ia termotivasi oleh nilai pribadi yang mencangkup usaha menjangkau sesuatu selain kepentingan pribadi demi kepentingan masyarakat”. (Tony Buzan, 2003, hal. 80).

c. Memaknai

Makna bersifat substansial, berdimensi spiritual. Makna adalah penentu identitas sesuatu yang paling signifikan. Seorang yang memiliki SQ tinggi akan mampu memaknai atau menemukan makna terdalam dari segala sisi kehidupan, baik karunia Tuhan yang berupa kenikmatan atau ujian dari-Nya, ia juga merupakan manifestasi kasih sayang dari-Nya. Ujiannya hanyalah wahana pendewasaan spiritual manusia.

Mengenai hal ini Covey menegaskan tentang pemaknaan dan respon kita terhadap hidup. Ia mengatakan "cobalah untuk mengajukan pertanyaan terhadap diri sendiri, apa yang dituntut situasi hidup saya saat ini, yang yang harus saya lakukan dalam tanggung jawab saya, tugas-tugas saya saat ini, langkah bijaksana yang akan saya ambil". Jika kita hidup dengan menjalani hati nurani kita yang berbisik mengenai jawaban atas pertanyaan kita diatas maka, "ruang antara stimulus dan respon menjadi semakin besardan nurani akan makin terdengar jelas". (Stephen R. Covey, 2007, hal. 524)

d. Kesulitan dan penderitaan

Pelajaran yang paling berarti dalam kehidupan manusia adalah pada waktu ia sadar bahwa itu adalah bagian penting dari substansi yang akan mengisi dan mendewasakan sehingga ia menjadi lebih matang, kuat, dan lebih siap menjalani kehidupan yang penuh rintangan dan penderitaan. Pelajaran tersebut akan menguhkan pribadinya setelah ia dapat menjalani dan berhasil untuk mendapatkan apa maksud terdalam dari pelajaran tadi. Kesulitan akan mengasah menumbuh kembangkan, hingga pada proses pematangan dimensi spiritual manusia. SQ

mampu mentransformasikan kesulitan menjadi suatu medan penyempurnaan dan pendidikan spiritual yang bermakna. SQ yang tinggi mampu memajukan seseorang karena pelajaran dari kesulitan dan kepekaan terhadap hati nuraninya. (Agus Nggermanto, 2001, hal. 123 -136)

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan Spiritual adalah kemampuan seseorang untuk mendengarkan hati sebagai bisikan kebenaran yang berasal dari Allah SWT, ketika seseorang mengambil keputusan atau melakukan pilihan, berempati, dan beradaptasi. Potensi ini sangat ditentukan oleh upaya membersihkan *qalbu* dan memberikan pencerahan *qalbu*, sehingga mampu memberikan nasehat dan mengarahkan tindakan, bahkan akhirnya menuntut seseorang dalam mengambil tiap-tiap keputusan, (Tasmara, 2001 : 48).

Aspek kecerdasan spiritual Ary ginanjar agustian, (Tasmara, 2001, hal. 189) adalah sebagai berikut :

a. Shiddiq

Salah satu dimensi kecerdasan ruhaniah terletak pada nilai kejujuran yang merupakan mahkota kepribadian orang-orang mulia yang telah dijanjikan Allah akan memperoleh limpahan nikmat dari-Nya. Seseorang yang cerdas secara ruhaniah, senantiasa memotivasi dirinya dan berada dalam lingkungan orang-orang yang memberikan makna kejujuran, sebagai mana firma-Nya dalam surat At Taubah : 119.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴿١١٥﴾

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar jujur (Depag, 1992, hal. 415).

Shiddiq adalah orang benar dalam semua kata, perbuatan, dan keadaan hatinya. Hati nuraninya menjadi bagian dari kekuatan dirinya karena dia sadar bahwa segala hal yang akan mengganggu ketentraman jiwanya merupakan dosa. Dengan demikian, kejujuran bukan datang dari luar, tetapi ia adalah bisikan dari qalbu yang secara terus menerus mengetuk-ngetuk dan memberikan percikan cahaya Ilahi. Ia merupakan bisikan moral luhur yang didorong dari hati menuju kepada Ilahi (*mahabbah lilllah*). Kejujuran bukan sebuah keterpaksaan, melainkan sebuah panggilan dari dalam (*calling from within*) dan sebuah keterikatan (*commitment, aqad, I'tiqad*)

Perilaku yang jujur adalah perilaku yang diikuti dengan sikap tanggung jawab atas apa yang diperbuatnya, karena dia tidak pernah berfikir untuk melemparkan tanggung jawab kepada orang lain, sebab sikap tidak bertanggung jawab merupakan pelecehan paling azasi terhadap orang lain, serta sekaligus penghinaan terhadap dirinya sendiri. Kejujuran dan rasa tanggung jawab yang memancar dari qalbu, merupakan sikap sejati manusia yang bersifat universal, sehingga harus menjadi keyakinan dan jati diri serta sikapnya yang paling

otentik, asli, dan tidak bermuatan kepentingan lain, kecuali ingin memberikan keluhuran makna hidup. Dalam usaha untuk mencapai Spiritual sifat Shiddiq seseorang harus melalui beberapa hal, diantaranya adalah :

1) Jujur pada diri sendiri

Salah satu contoh jujur pada diri sendiri adalah pada saat seseorang melakukan sholat, begitu taat dan bersungguh-sungguh untuk mengikuti seluruh proses sejak dari takbir samSpiritual salam, ritual sholat telah melahirkan nuansa kejujuran dan melaksanakan seluruh kewajiban dengan penuh tanggung jawab, bagi orang-orang yang *shiddiq*, esensi sholat tidak berhenti samSpiritual ucapan *assalamu'alaikum* tetapi justru ucapan itu merupakan awal bagi dirinya untuk membuktikan hasil sholatnya dalam kehidupan secara aktual dan penuh makna manfaat.

2) Jujur pada orang lain

Sikap jujur pada orang lain berarti sangat prihatin melihat penderitaan yang dialami oleh mereka. Sehingga, seseorang yang *shiddiq* mempunyai sikap dan mempunyai jiwa pelayanan yang prima (*sense of stewardship*). Maka, tidak mungkin seseorang merasa gelisah berada bersama-sama dengan kaum *shiddiqiin* karena mereka adalah sebaikbaiknya teman yang penyantun dan penyayang serta direkomendasikan Allah. Tidak mungkin para *shiddiqiin* itu akan mencelakakan orang lain karena didalam jiwanya hanya ada kepedulian yang amat sangat untuk memberikan kebaikan.

3) Jujur terhadap Allah

Jujur terhadap Allah berarti berbuat dan memberikan segala-galanya atau beribadah hanya untuk Allah, hal ini sebagaimana didalam doa iftitah, seluruh umat *Islam* menyatakan ikrarnya bahwa sesungguhnya sholat, pengorbanan, hidup, dan mati mereka hanya diabdikan kepada ALLAH SWT Yang Mahamulia, pernyataan ini merupakan komitmen yang secara terus-menerus harus diperjuangkannya agar tidak keluar atau menyimpang dari arah yang sebenarnya. Itulah sebabnya didalam Al-Qur'an ditemukan kata *shirath, syai'ah, thariqoh, sabil* dan *minhaj*, yang semuanya memberikan makna dasar "jalan".

4) Menyebarkan salam

Salam tidak hanya memberikan pengertian selamat, tetapi mempunyai kandungan Bebas dari segala ketergantungan dan tekanan, sehinggahidupnya terasa damai,tenrtam dan selamat karena itu setiap muslim akan mengucapkan salam setelah akhir sholat, seakan-akan mereka ingin membuktikan bahwa hasil audensinya dengan ALLAH SWT akan dinyatakan dengan nyata dan actual dalam kehidupannya yaitu ikut berpartisipasi dari dirinya sendiri merupakan bagian dari salam tersebut.

Dengan demikian makna salam merupakan benang merah dan identitas paling monumental yang menjadi misi dan hiasan kepribadian serta sikap dan prilaku seorang muslim.

b. Istiqomah

Istiqamah diterjemahkan sebagai bentuk kualitas batin yang melahirkan sikap konsisten (taat azas) dan teguh pendirian untuk menegakkan dan membentuk sesuatu menuju pada kesempurnaan atau kondisi yang lebih baik, sebagai mana kata *taqwin* merujuk pula pada bentuk yang sempurna (*qiwam*).

Abu Ali ad-Daqqaq (Tasmara, 2001, hal. 189), berkata ada tiga derajat pengertian istiqamah, yaitu menegakkan atau membentuk sesuatu (*taqwim*), menyehatkan dan meluruskan (*iqamah*), dan berlaku lurus (*istiqamah*), takwim menyangkut disiplin jiwa, *Iqamah* berkaitan dengan penyempurnaan, dan *istiqamah* berhubungan dengan tindakan pendekatan diri kepada Allah. Sikap *istiqamah* menunjukkan kekuatan iman yang merasuki seluruh jiwanya, sehingga dia tidak mudah goncang atau cepat menyerah pada tantangan atau tekanan, mereka yang memiliki jiwa istiqamah itu adalah tipe manusia yang merasakan ketenangan luar biasa (iman, aman, muthmainah) walau penampakannya diluar bagai yang gelisah. Dia merasa tenteram karena apa yang dia lakukan merupakan rangkaian ibadah sebagai bukti “yakin” kepada ALLAH SWT dan Rasul-Nya. Sikap *istiqamah* ini dapat terlihat pada orang-orang :

1) Mempunyai Tujuan

Sikap *istiqamah* hanya mungkin merasuki jiwa seseorang bila mereka mempunyai tujuan atau ada sesuatu yang ingin dicapai. Mereka mempunyai

visi yang jelas dan dihayatinya sebagai penuh kebermaknaan, mereka pun sadar bahwa pencaSpiritualan tujuan tidaklah datang begitu saja, melainkan harus diperjuangkan dengan penuh dengan kesabaran, kebijakan, kewaspadaan, dan perbuatan yang memberikan kebaikan semata.

2) Kreatif

Orang yang memiliki sifat *istiqamah* akan tanpak dari kretivitasnya, yaitu kemampuan untuk menghasilkan sesuatu melalui gagasan-gagasannya yang segar, mereka mampu melakukan deteksi dini terhadap permasalahan yang dihadapinya, haus akan imformasi, dan mempunyai rasa ingin tahu yang besar (*curiosity*) serta tidak takut pada kegagalan.

3) Menghargai Waktu

Waktu adalah aset Ilahiyah yang paling berharga, bahkan merupakan kehidupan itu yang tidak dapat disia-siakan, Sungguh benar apa yang difirmankan Allah agar kita memperhatikan waktu (*ashar*). Rasulullah saw. Bersabda, “*Jangan mencerca waktu karena Allah pemilik waktu.*” (HR Ahmad).

Disamping menunjukkan waktu ketika matahari telah melampaui pertengahan atau menuju ke magrib, kata *ashar* berasal dari kata *ashara* yang artinya memeras sesuatu sehingga tidak lagi ada yang tersisa dari benda yang diperas tersebut’, Hal ini sebagai mana firma-Nya dalam surah Yusuf ayat 36 :

وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانٍ ۖ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا ۖ وَقَالَ الْآخَرُ

إِنِّي أَرْنَيْتِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ

مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٧﴾

Dan bersama dengan dia masuk pula ke dalam penjara dua orang pemuda. berkatalah salah seorang diantara keduanya: "Sesungguhnya Aku bermimpi, bahwa Aku memeras anggur." Dan yang lainnya berkata: "Sesungguhnya Aku bermimpi, bahwa Aku membawa roti di atas kepalaku, sebahagiannya dimakan burung." berikanlah kepada kami ta'birnya; Sesungguhnya kami memandang kamu termasuk orang-orang yang pandai (mena'birkan mimpi). (Depag RI, 2005, hal. 348).

4) Sabar

Sabar merupakan suasana batin yang tetap tabah, *istiqamah* pada awal dan akhir ketika menghadapi tantangan, dan mengemban tugas dengan hati yang tabah dan optimis, sehingga dalam jiwa orang yang sabar tersebut terkandung beberapa hal yang diantaranya sebagai berikut, menerima dan menghadapi tantangan dengan tetap konsisten dan berpengharapan, berkeyakinan Allah tidak akan memberikan beban diluar kemampuannya. Mereka tetap mengendalikan dirinya dan mampu melihat sesuatu dalam perspektif yang luas, tidak hanya melihat apa yang tampak, tetapi melihat sesuatu dalam kaitanya dengan yang lain.

c. Fathanah

Fathanah diartikan sebagai kemahiran, atau penguasaan terhadap bidang tertentu, pada hal makna *fathanah* merujuk pada dimensi mental yang sangat mendasar dan menyeluruh. Seorang yang memiliki sikap *fathanah*, tidak hanya menguasai bidangnya saja begitu juga dengan bidang-bidang yang lain, Keputusan-keputusannya menunjukkan warna kemahiran seorang profesional yang didasarkan pada sikap moral atau akhlak yang luhur, memiliki kebijaksanaan, atau kearifan dalam berpikir dan bertindak.

d. Amanah

Amanah menjadi salah satu dari aspek dari ruhaniah bagi kehidupan manusia, seperti halnya agama dan amanah yang dipikulkan Allah menjadi titik awal dalam perjalanan manusia menuju sebuah janji. Janji untuk dipertemukan dengan Allah SWT, dalam hal ini manusia dipertemukan dengan dua dinding yang harus dihadapi secara sama dan seimbang antara dinding jama'ah didunia dan dinding kewajiban *insane* diakhirat nanti. Sebagai makhluk yang paling sempurna dari ciptaan Allah SWT dibandingkan dengan makhluk yang lain, maka amanah salah satu sifat yang dimiliki oleh manusia sebagai *khalifah* dimuka bumi. Di dalam nilai diri yang amanah itu ada beberapa nilai yang melekat, menurut (Tasmara, 2001, hal. 221-222)

1).Rasa ingin menunjukkan hasil yang optimal.

- 2). Mereka merasakan bahwa hidupnya memiliki nilai, ada sesuatu yang penting. Mereka merasa dikejar dan mengejar sesuatu agar dapat menyelesaikan amanahnya dengan sebaik-baiknya.
- 3). Hidup adalah sebuah proses untuk saling mempercayai dan dipercayai.

e. Tablig

Fitrah manusia sejak kelahirannya adalah kebutuhan dirinya kepada orang lain. Kita tidak mungkin dapat berkembang dan *survive* kecuali ada kehadiran orang lain. Seorang muslim tidak mungkin bersikap *selfish*, *egois*, atau *ananiyah* hanya mementingkan dirinya sendiri. Bahkan tidak mungkin mensucikan dirinya tanpa berupaya untuk mensucikan orang lain. Kehadirannya di tengah-tengah pergaulan harus memberikan makna bagi orang lain bagaikan pelita yang berbinar memberi cahaya terang bagi mereka yang kegelapan. Mereka yang memiliki sifat tabliq mampu membaca suasana hati orang lain dan berbicara dengan kerangka pengalaman serta lebih banyak belajar dari pengalaman dalam menghadapi persoalan-persoalan hidup.

Berdasarkan kelima aspek-aspek kecerdasan ruhaniah dari (Tasmara, 2001, hal. 189), maka dapat disimpulkan, bahwa kecerdasan Spiritual adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk penggunaan nilai-nilai agama baik dalam berhubungan secara *vertikal* atau hubungan dengan Allah SWT (*Hab lum minallah*) dan hubungan secara *horizontal* atau hubungan sesama manusia (*Hab lim min"nan nas*) yang dapat dijadikan pedoman suatu perbuatan yang bertanggung jawab didunia maupun diakhirat.

Dengan kata lain Kecerdasan Spritual dimana kondisi seseorang yang telah dapat mendengar suara hati karena pada dasarnya suara hati manusia masih bersifat universal, tapi apa bila seseorang telah mampu memunculkan beberapa sifat-sifat dari Allah yang telah diberikan-Nya kepada setiap jiwa manusia dalam bentuk yang fitrah dan suci maka akan memunculkan sifat takwa.

4. Fungsi Kecerdasan Spiritual

(Zohar & Marshall, 2007, hal. 12-13) menyebutkan dalam bukunya bahwa kita menggunakan SQ untuk:

- a. Menjadikan kita untuk menjadi manusia apa adanya sekarang dan member potensi lagi untuk terus berkembang.
- b. Menjadi lebih kreatif. Kita menghadirkannya ketika kita inginkan agar kita menjadi lues, berwawasan luas, dan spontan dengan cara yang kreatif.
- c. Menghadapi masalah ekstensial yaitu pada waktu kita secara pribadi terpuruk terjebak oleh kebiasaan dan kekhawatiran, dan masa lalu kita akibat kesedihan. Karena dengan SQ akan kita sadar bahwa kita mempunyai masalah ekstensial dan membuat kita mengatasinya atau paling tidak kita bisa berdamai dengan masalah tersebut.
- d. SQ dapat digunakan pada masalah krisis yang sangat membuat kita seakan kehilangan keteraturan diri. Dengan SQ suara hati kita akan menuntun kejalan yang lebih benar.

- e. Kita juga akan lebih mempunyai kemampuan beragama yang benar, tanpa harus fanatik dan tertutup terhadap kehidupan yang sebenarnya sangat beragam.
- f. SQ memungkinkan kita menjembatani atau menyatukan hal yang bersifat personal dan interpersonal, antara diri dan orang lain karenanya kita akan sadar akan ingritas orang lain dan integritas kita.
- g. SQ juga kita gunakan untuk mencapai kematangan pribadi yang lebih utuh karena kita memang mempunyai potensi untuk itu. Juga karena SQ akan membuat kita sadar mengenai makna dan prinsip sehingga ego akan di nomor duakan, dan kita hidup berdasarkan prinsip yang abadi.
- h. Kita akan menggunakan SQ dalam menghadapi pilihan dan realitas yang pasti akan datang dan harus kita hadapi apapun bentuknya. Baik atau buruk jahat atau dalam segala penderitaan yang tiba-tiba datang tanpa kita duga, (Zohar & Marshall, 2007, hal. 12-13).

5. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual

- a. *Inner value* (nilai-nilai spiritual dari dalam) yang berasal dari dalam diri, (suara hati) transparency, responsibilities, accountabilities, fairness dan social wareness.
- b. *Drive* yaitu dorongan dan usaha untuk mencapai kebenaran dan kebahagiaan.

Ada tiga sebab yang membuat seseorang dapat terhambat secara spiritual, (Tasmara, 2001, hal 6) yaitu :

- 1) Tidak mengembangkan beberapa bagian dari dirinya sendiri sama sekali.
- 2) Telah mengembangkan beberapa bagian, namun tidak proporsional.
- 3) Bertentangnya atau buruknya hubungan antara bagian-bagian.

Kecerdasan ruhaniah sangat erat kaitannya dengan cara dirinya mempertahankan prinsip lalu bertanggung jawab untuk melaksanakan prinsip-prinsipnya itu dengan tetap menjaga keseimbangan dan melahirkan nilai manfaat yang berkesesuaian. Prinsip merupakan fitrah paling mendasar bagi harga diri manusia. Nilai takwa atau tanggung jawab merupakan ciri seorang profesional. Mereka melanggar prinsip dan menodai hati nurani merupakan dosa kemanusiaan yang paling ironis. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Gandhi, Tasmara, 2001, hal. 6), yang membuat daftar tujuh dosa orang-orang yang menodai prinsip atau nuraninya sebagai berikut:

- a) Kekayaan tanpa kerja (*wealth Without work*).
- b) Kenikmatan tanpa suara hati (*pleasure without conscience*).
- c) Pengetahuan tanpa karakter (*knowledge without caracter*).
- d) Perdagangan tanpa etika (moral) (*commerce without morality*).
- e) Ilmu pengetahuan tanpa kemanusiaan (*science without humanity*).
- f) Agama tanpa pengorbanan (*religion without sacrifice*).
- g) Politik tanpa prinsip (*politic without principle*).

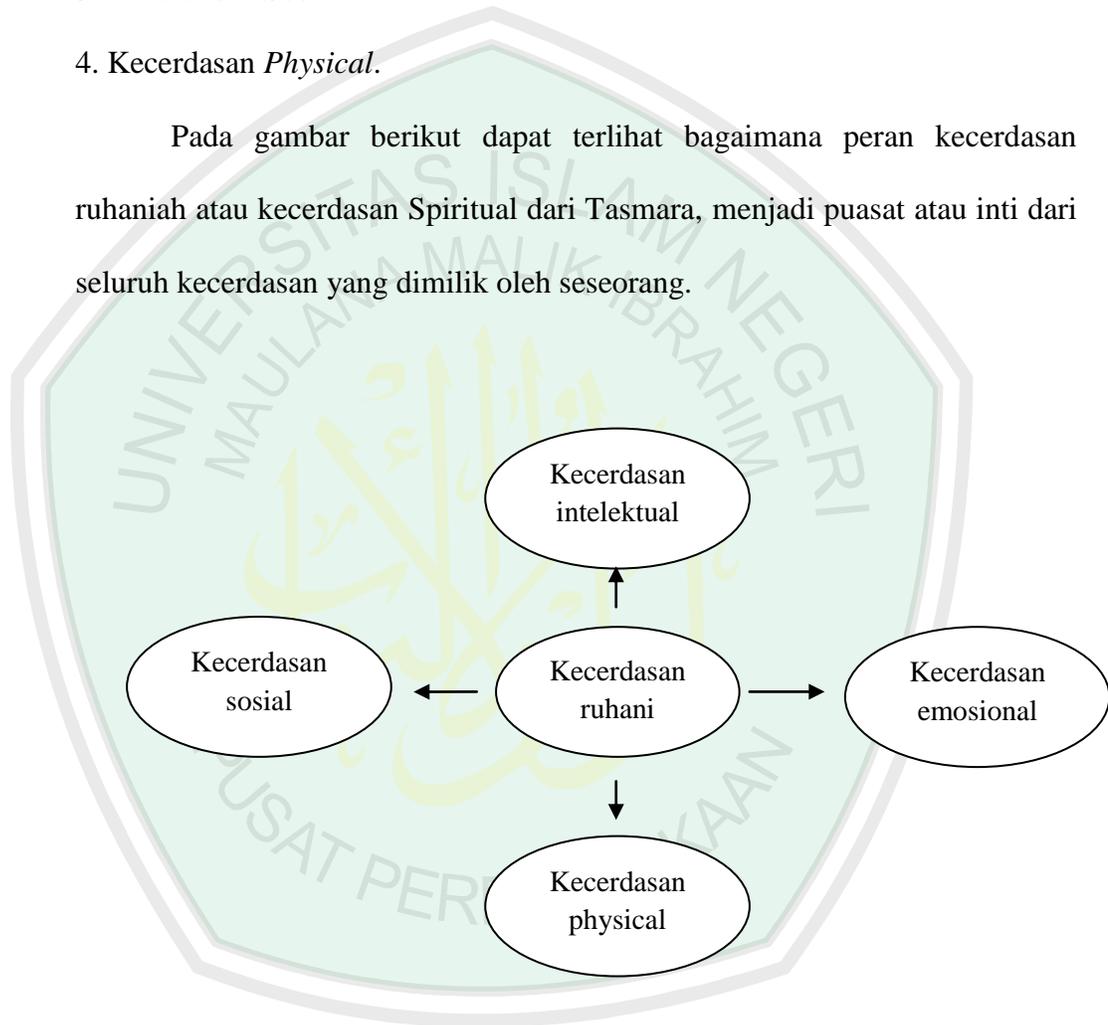
Tujuh dosa itu dapat saja menjadi lebih panjang misalnya, mengaku *Islam* tapi sikapnya tidak *Islami*, tidak mendirikan salat, tidak ikhlas dalam

membantu sesama. (Tasmara, 2001, hal. 12), mengatakan kecerdasan spritual dari sudut pandang keagamaan ialah suatu kecerdasan yang berbentuk dari upaya menyerap kemahatahuan Allah dengan memanfaatkan diri sehingga diri yang ada adalah Dia Yang Maha Tahu dan Maha Besar. Spiritual merupakan pusat lahirnya gagasan, penemuan, motivasi, dan kreativitas yang paling fantastik. Sementara dalam kecerdasan ruhaniah, kecerdasan yang paling sejati tentang kearifan dan kebenaran serta pengetahuan Ilahi. Kecerdasan ini dapat menimbulkan kebenaran yang sangat mendalam terhadap kebenaran, sedangkan kecerdasan lainnya lebih bersifat pada kemampuan untuk mengelola segala hal yang berkaitan dengan bentuk lahiriah (duniawi). Oleh sebab itu Mujib mendefinisikan kecerdasan Spiritual sebagai “kecerdasan qalbu yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang.

Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal fikiran manusia”. Oleh karena itulah, dapat dikatakan bahwa setiap niat yang terlepas dari nilai-nilai kebenaran Ilahiah, merupakan kecerdasan duniawi dan fana (temporer), sedangkan kecerdasan ruhaniah qalbiyah bersifat autentik, universal, dan abadi. Kecerdasan ruhaniah merupakan inti dari seluruh kecerdasan yang dimiliki manusia karena kecerdasan ruhaniah dapat mempengaruhi perkembangan berapa kecerdasan yang lain diantaranya yaitu: (Mujib, 2001, hal. 329)

1. Kecerdasan Intlektual.
2. Kecerdasan Emosional.
3. Kecerdasan Sosial.
4. Kecerdasan *Physical*.

Pada gambar berikut dapat terlihat bagaimana peran kecerdasan ruhaniah atau kecerdasan Spiritual dari Tasmara, menjadi pusat atau inti dari seluruh kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang.



Gambar 2.1 Kecerdasan Ruhaniah Menurut Tasmara

Sumber : Diadaptasi dari (Tasmara, 2001, hal. 50)

B. Strategi Coping Sress

1. Pengertian Coping Stres

(Lazarus dan Folkman, 1994, hal. 143) mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres. Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. Neil R. Carlson mengatakan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.

(Weiten W dan Lloyd, 2004, hal. 115), mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres. *Coping*

berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang tepat terhadap stressor akan membantu individu untuk meringankan bahkan menyelesaikan sebuah permasalahan.

2. Ciri-ciri Coping Stres

a. *Coping* psikologis

(Lazarus dan folkman, 1996, hal. 214). Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

- 1). Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterima
- 2). Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

b. *Coping* psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Stuart dan Sundeen

mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

- 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*). Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:
 - a). Perilaku menyerang (*fight*). Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya
 - b). Perilaku menarik diri (*with drawl*). Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.
 - c). Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.
- 2) Reaksi yang berorientasi pada Ego, reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja

3. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

(Folkman dan Lazarus, 1984, hal. 150-151), menjelaskan terdapat 2 strategi dalam melakukan *coping*, yaitu:

a. *Emosional focused coping.*

Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti pelampiasan emosi terhadap orang lain yang tidak bersalah, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

b. *Problem focused coping.*

Digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stress (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotional focused coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres.

Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negatif seperti menyalahkan orang lain atau pemakaian obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olah raga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi.

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 macam indikator strategi *coping* yang tergabung dalam kedua strategi di atas, yaitu :

- 1) *Problem focused coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu :
 - a) Konfrontasi, individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko. Artinya individu mempunyai prinsip-prinsip dalam hidupnya, tidak mudah terombang-ambing dengan keputusan atau pendapat orang lain.
 - b) Mencari dukungan sosial, individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain, misalnya teman maupun keluarganya.
 - c) Merencanakan pemecahan permasalahan, individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan, misalnya jika akan menghadapi ujian akhir semester maka dia akan belajar dan juga membuat pola belajar yang efektif.

2) *Emosional focused coping*, yang terdiri dari 5 macam yaitu :

- a) Kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya dan tetap fokus pada masalah yang dia hadapi dengan kepala dingin.
- b) Membuat jarak, menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar untuk sementara waktu. Beberapa tipe orang membutuhkan suasana tenang untuk penyelesaian masalah yang di hadapi.
- c) Penilaian kembali secara positif, dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah dan meninjau ulang permasalahan secara positif.
- d) Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
- e) Lari atau penghindaran, menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk melupakannya, karena dia merasa masalah ini tidak terlalu penting.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Coping*

(Bart Smet, 1994, hal. 143), mengatakan bahwa perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- a. Kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, factor faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

- b. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian ‘ketabahan’ (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
- c. Sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, control pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

Sedangkan Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi :

- 1) Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengusahakan tenaga yang cukup besar.
- 2) Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping tipe problem-solving focused coping*.
- 3) Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang

ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

- 4) Keterampilan sosial; keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- 5) Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- 6) Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Kesemuanya itu adalah sebagai pendukung setiap individu dalam menyelesaikan masalahnya. Bagaimanapun caranya setiap individu memiliki pola pikir yang berbeda, walaupun ada kesamaan akan tetapi hasilnya akan berbeda ataupun hasilnya sama, tetapi caranya yang berbeda.

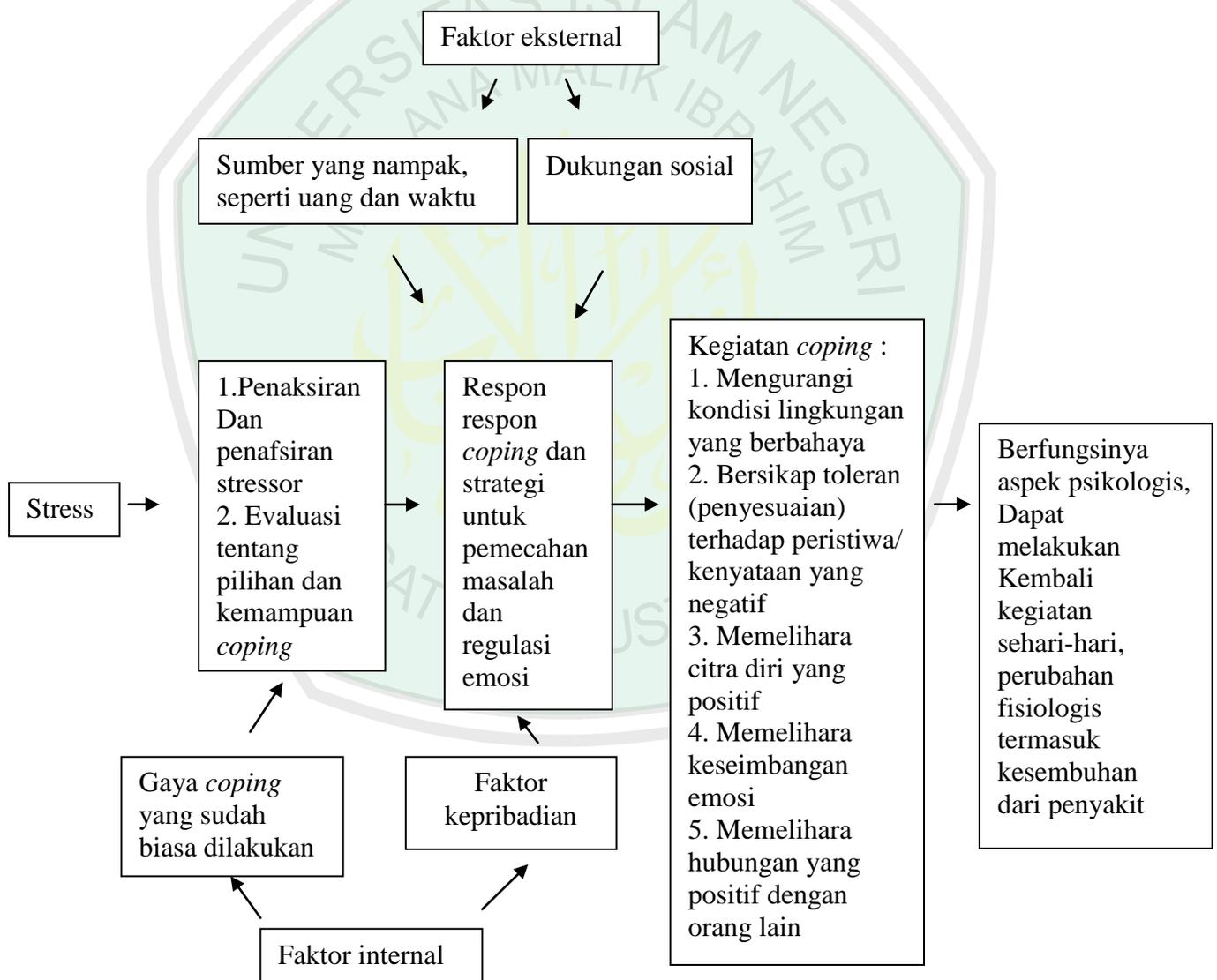
Semua hal yang terdapat pada faktor di atas adalah bentuk dari bagaimana setiap individu memecahkan masalahnya dengan berbagai dukungan, baik itu secara pribadi yaitu kemampuan diri berupa kemampuan berkomunikasi, fisik yang mendukung, ataupun dukungan dari keluarga yang berupa motivasi ataupun finansial. Akan tetapi kesemuanya itu tidak akan berhasil mengatasi masalah jika individu sendiri tidak ada keyakinan pada tindakan yang dilakukannya, yaitu berupa pandangan positive. Hal ini

pengaruhnya sangat besar terhadap keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan masalahnya.

5. Proses *Coping* Stres

Proses *Coping* menurut Lazarus dapat dilihat pada bagan berikut

Gambar 2.2 Proses *Coping* menurut Lazarus



Sumber : Diadaptasi (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>)

6. Fungsi Strategi *Coping* Stres

(Folkman dan Lazarus, 1984, hal. 150-151) strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi *coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negative

Sedangkan strategi *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- 1) Mengidentifikasi masalah
- 2) Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- 3) Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- 4) Memilih alternatif terbaik
- 5) Mengambil tindakan

7. Perspektif Islam Tentang Variabel Coping Stress

A. Telaah Teks Psikologi Variabel Coping Stress

1. Sampel Teks

(Lazarus dan Folkman, 1994, hal. 143), mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan), dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.

Sedangkan, (Rasmun, 2004, hal. 29), mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.

(Neil R. Carlson, 2007, hal. 537-538). Mengatakan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.

(Weiten dan Lloyd, 2004, hal. 115). Mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres. *Coping* berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang tepat terhadap stressor akan membantu individu untuk meringankan bahkan menyelesaikan sebuah permasalahan.

(Jeanne Anne, 2004, hal. 25). Mengatakan bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengasimilasikan tingkat stres yang tinggi dan mampu berada di sekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Selain itu, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kualitas belas kasih, mendahulukan kepentingan orang lain, disiplin diri, optimisme, fleksibilitas dan kemampuan memecahkan berbagai masalah dan menangani stress. Sedangkan menurut, (Ilfeld, Goldberger dan Breznitz, 1983, hal. 482-495), *coping* stres adalah sesuatu yang dilakukan individu untuk menangani stresor-stresor dalam hidup dan mengurangi rasa sakit. Lebih menekankan pada suatu fisik yang mengakibatkan stimulus terhadap tubuh menjadi tidak nyaman.

(Chaplin, 2000, hal. 43). *Coping* stres merupakan berbagai perbuatan yang dilakukan individu yang berupa interaksi dengan lingkungan sekitarnya

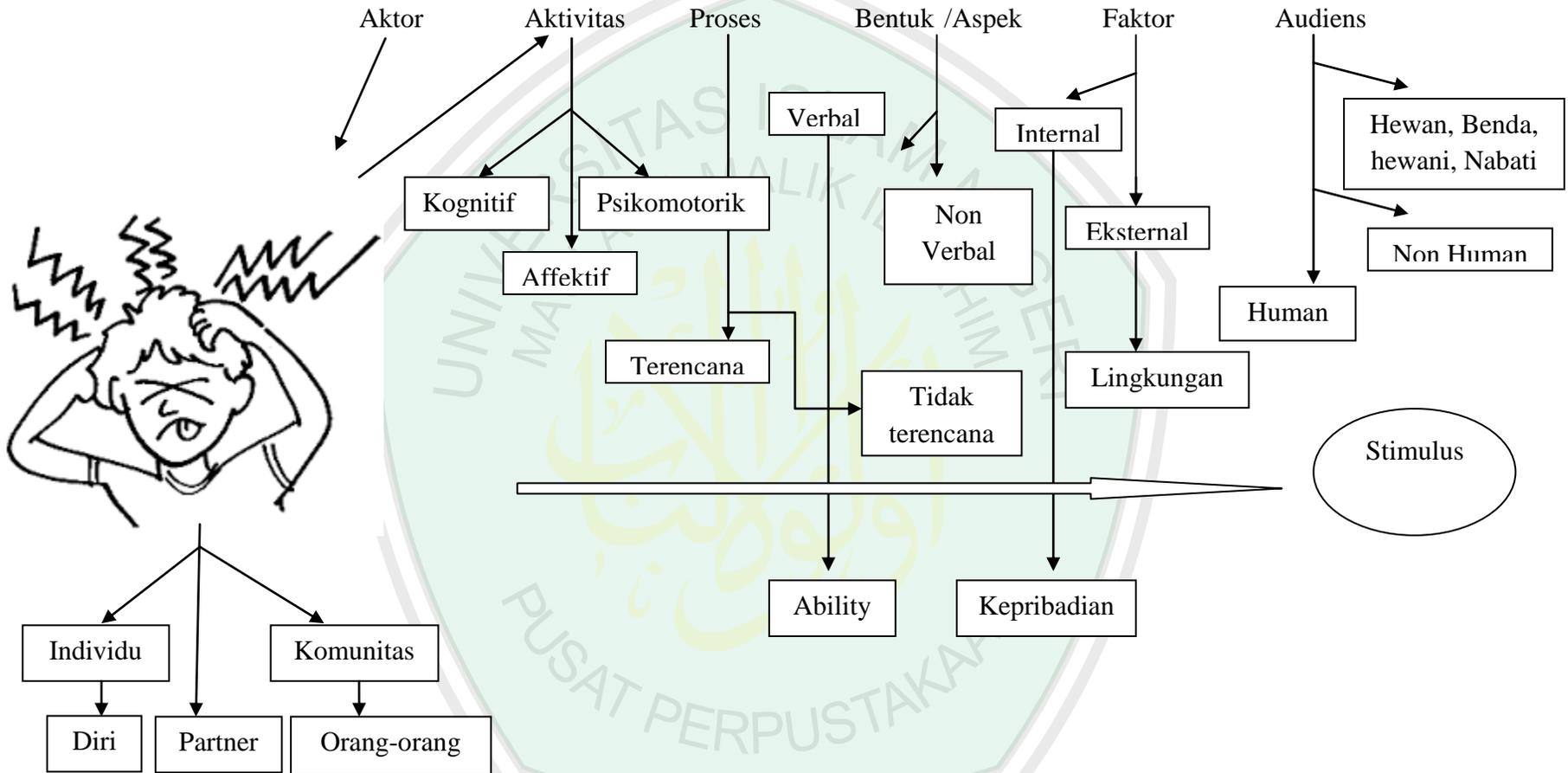
dengan tujuan untuk menyelesaikan suatu masalah. Tindakan untuk melawan stress akan menimbulkan berkurangnya tekanan stressor.

Menurut (Cooper dan Payne, 1991, hal. 367-379), *coping* stres adalah usaha kognitif atau perilaku untuk menguasai, mengurangi, atau menghadapi tuntutan dari diri sendiri atau dari lingkungan yang menimbulkan perasaan menekan, mengancam atau menentang, serta usaha-usaha tersebut ditujukan untuk mengurangi pengaruh negatif dari stres pada kesejahteraan individu.

(Bart Smet, 1994, hal. 131) mengatakan bahwa perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa factor, dari kondisi individu, karakter kepribadian, dukungan social dan control diri.

Menurut, (Struat dan Sundeen, 2004, hal. 34), mengemukakan bahwa *coping* adalah sebuah cara untuk menyelesaikan masalah, memenuhi kebutuhan dasar dan reaksi ego terhadap stressor akan berkurang walau hanya sesaat, akan tetapi jika terlalu lama digunakan maka akan menurunkan hubungan intrapersonal.

2. Pola teks psikologi



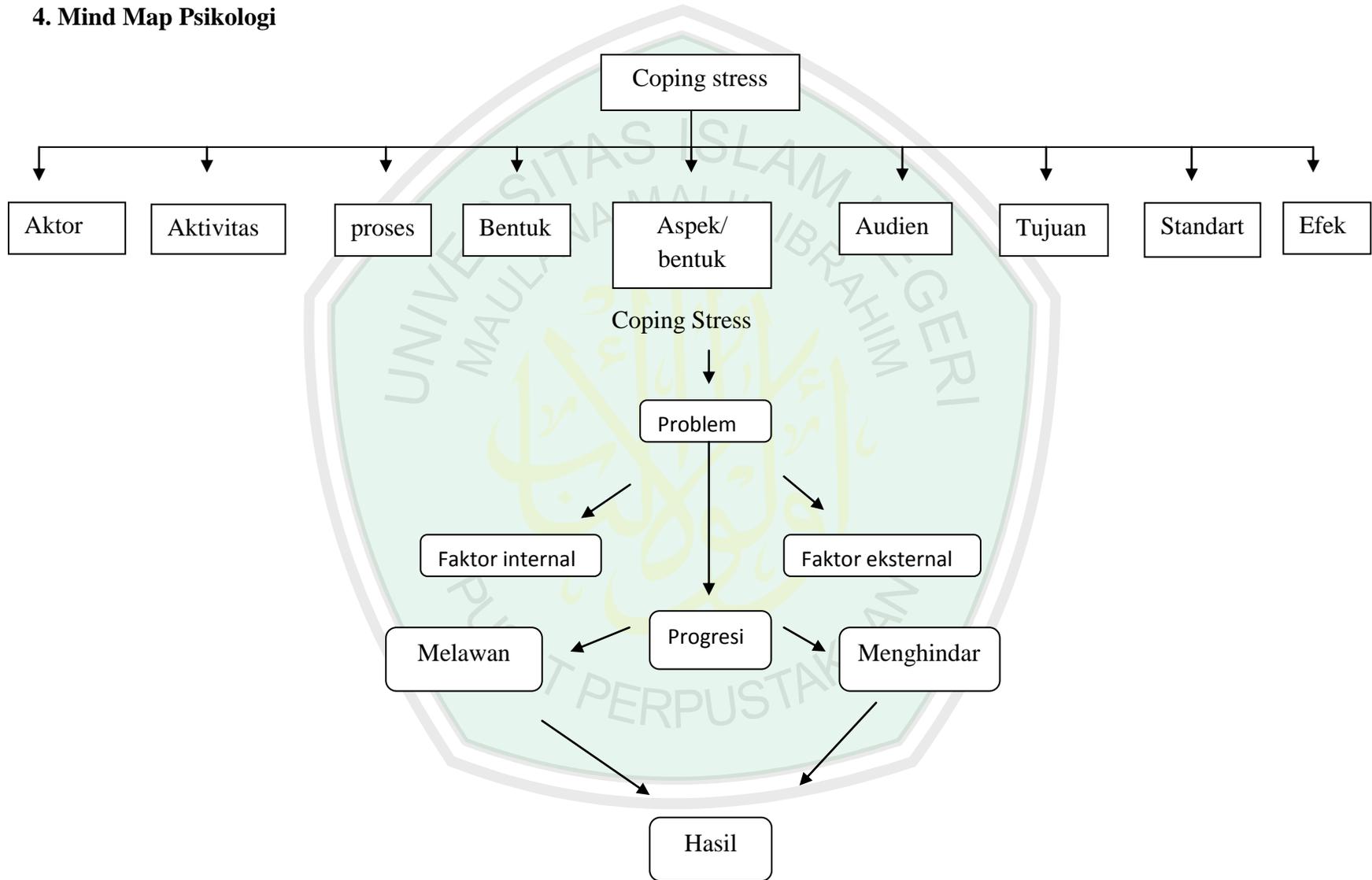
Gambar 2. 3 Pola Teks Psikologi

3. Analisis Komponen Teks Psikologi Tentang Coping Stress

Tabel 2.1 Komponen Teks Psikoologi

NO	KOMPONEN	KATEGORI	DESKRIPTIF
1	Aktor	1. Individu	Saya, diri, seseorang, nya
		2. Partner atau small group	
		3. Komunitas	Kita, Orang-orang
2	Aktifitas	Kognitif	Kecerdasan
		Afektif	Sumber daya
		Psikomotorik	Menghadapi, Antisipasi
3	Proses	Terencana	Dilalalui, Menyelesaikan situasi, Rencana, Perbuatan, Upaya-upaya, Menyusun, Disiplin
		Tidak terencana	Hasil yang tidak sesuai
4	Bentuk / aspek	Verbal	Kemampuan, Optimisme
		Non Verbal	Mengasimilasi, Menyerap
5	Faktor	Internal	Disiplin, Menguasai diri, Kepribadian
		Eksternal	Lingkungan
6	Audien	Human(1), (2), (3)	Kepentingan orang lain, Dukungan social
		Non Human	
7	Tujuan	Langsung	Peristiwa
		Tidak Langsung	Sejah tera
8	Standar Norma	Ilmiah, Sosial, Agama, UU	Belas kasih
9	Efek / dampak	(+) Fisik, Psikis	Mengurangi stress,
		(-) Fisik, Psikis	Stres, Mengancam, Beban perasaan, Rasa sakit, Tidak nyaman, Lemas, Perasaan menekan

4. Mind Map Psikologi



Gambar 2. 4 Mind Map Psikologi

5. Kesimpulan Telaah Tesk Coping Stress

A. Umum

perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupuntuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang merekagunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.

B. Partikular

Perilaku coping yaitu individu akan melakukan tindakan terhadap problem yang sedang dihadapinya dengan cara melawan, menghindari ataupun mencari bantuan terhadap teman maupun komunitas.

B. Telaah Teks Islam Coping Stress

1. Sampel Teks 1, Surat Al Baqoroh ayat 286

a. Teks AL-Qur'an

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن
 قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ

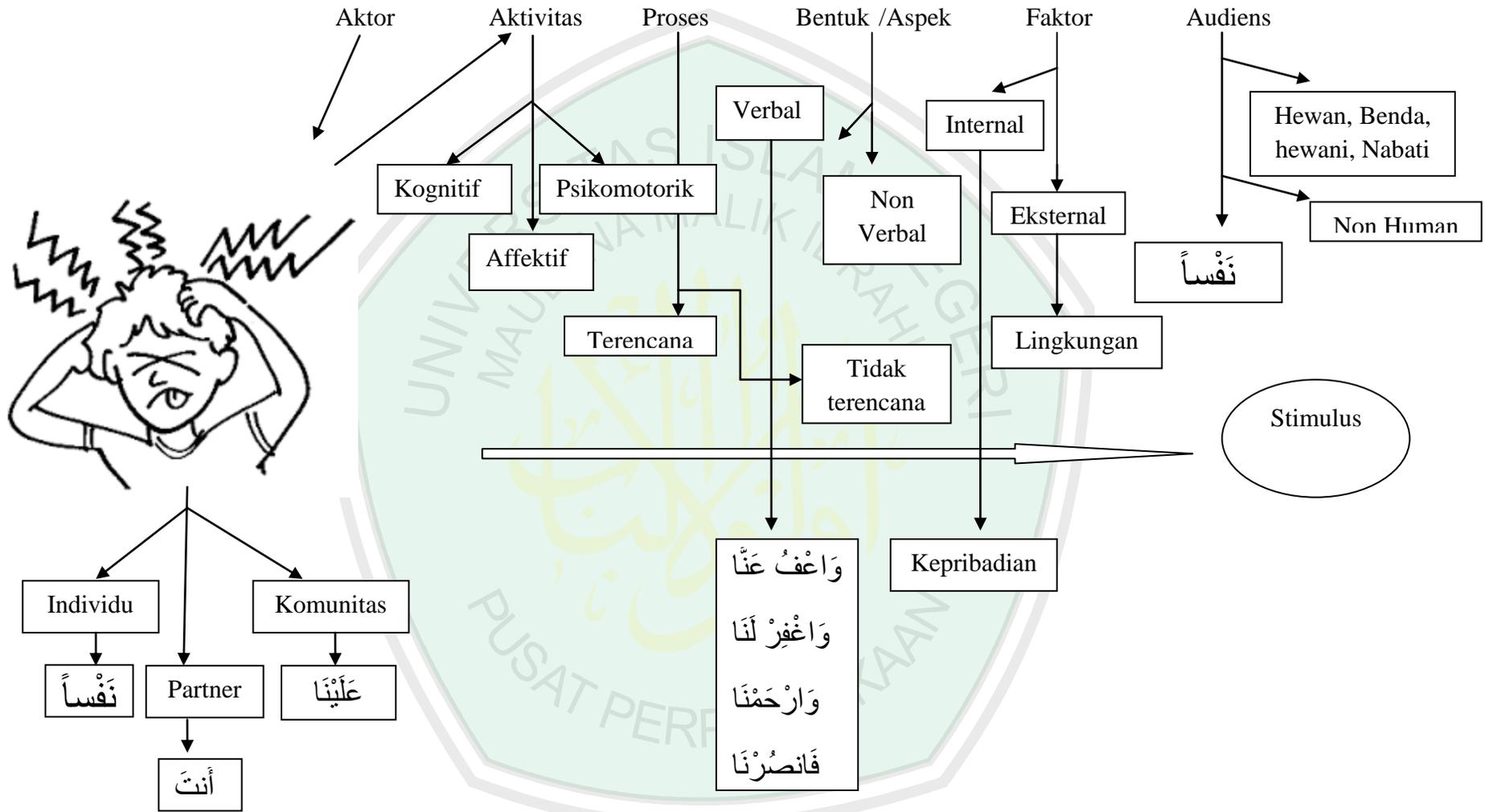
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

b. Terjemahan

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (Q. S Al-Baqoroh Ayat 268)

Dari terjemahan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu pasti melakukan kesalahan, akan tetapi dia (individu) meminta kepada ALLAH SWT untuk tidak memberi permasalahan yang berat jika tidak mampu menanggungnya, dan memohon agar ALLAH SWT memberi maaf, penganpunan, rahmat dan dihindarkan dari kaum kafir.

c. Pola teks psikologi



Gambar 2. 5 Pola Teks Psikologi

d. Analisis Komponen

Tabel 2. 2 Analisis komponen teks Al Qur'an

NO	Komponen	Kategori	Diskripsi
1	Aktor	Individu	نَفْسًا
		Partner	أَنْتَ , رَبَّنَا
		Komunitas	عَلَيْنَا
2	Aktivitas	Verbal	- وَاعْفُ عَنَّا
		Non Verbal	- وَاعْفِرْ لَنَا - وَارْحَمْنَا - فَانصُرْنَا
3	Proses	Kognitif	- لَا يُكَلِّفُ
		Afektif	- تُؤَاخِذُنَا
4	Bentuk	Kompetensi	مَا
		Ability	وُسْعَهَا
5	Aspek	Spesifik	نَسِيئًا

		Umum	أَخْطَأْنَا
6	Faktor	Internal	الْقَوْمِ
		Eksternal	
7	Audien	Individu	حَمَاتْنَه
		Partner	الذِينَ
		Komunitas	الْكَافِرِينَ
8	Tujuan	Menyelesaikan	
		Menghindar	
9	Standart	Agama	- اللَّهُ - رَبَّنَا - مَوْلَانَا
10	Efek	Positif	- لَا يُكَلِّفُ
		Negatif	- تَوَاخِدُنَا - عَلَيْنَا - تَحْمِلُ - إِصْرًا

			- نُحَمِّلْنَا
--	--	--	----------------

2. Sampel Teks 2 Surat Al Baqoroh Ayat 155-156

a. Teks Al Qur'an

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
 الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

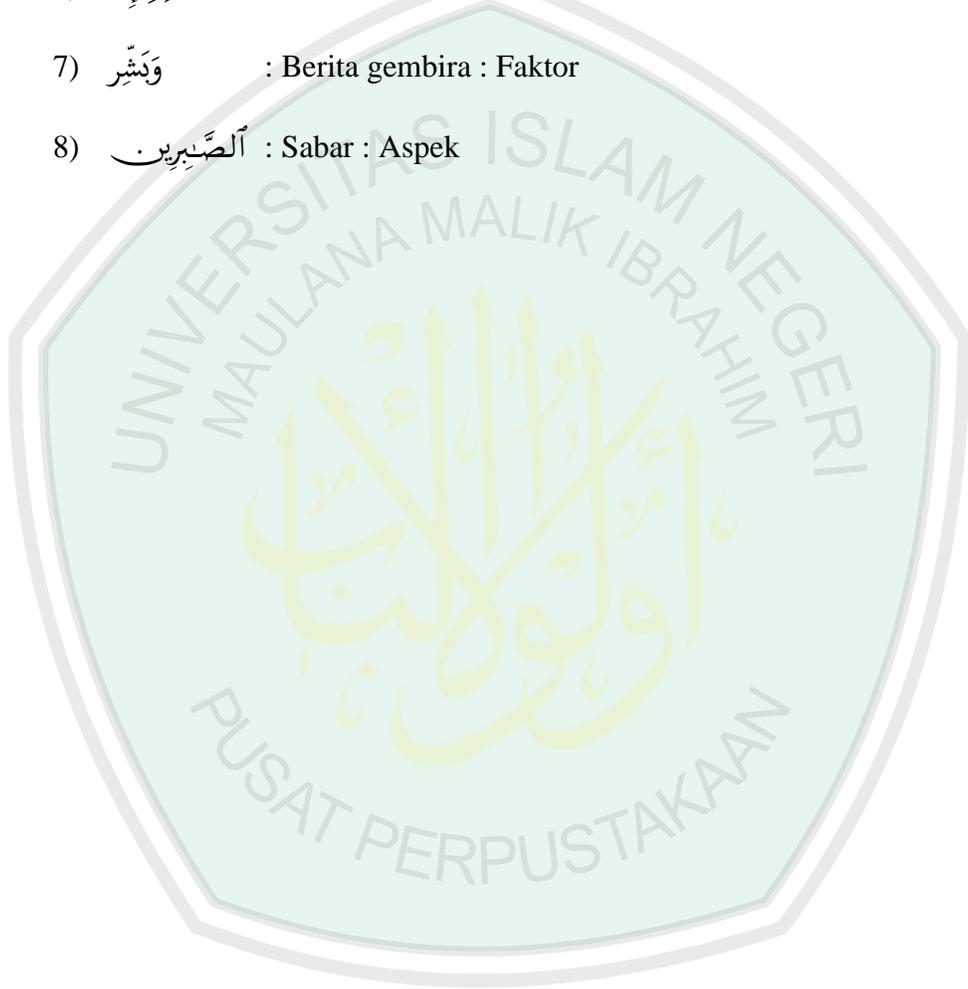
b. Terjemahan

155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. 156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" Artinya: Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali. kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.

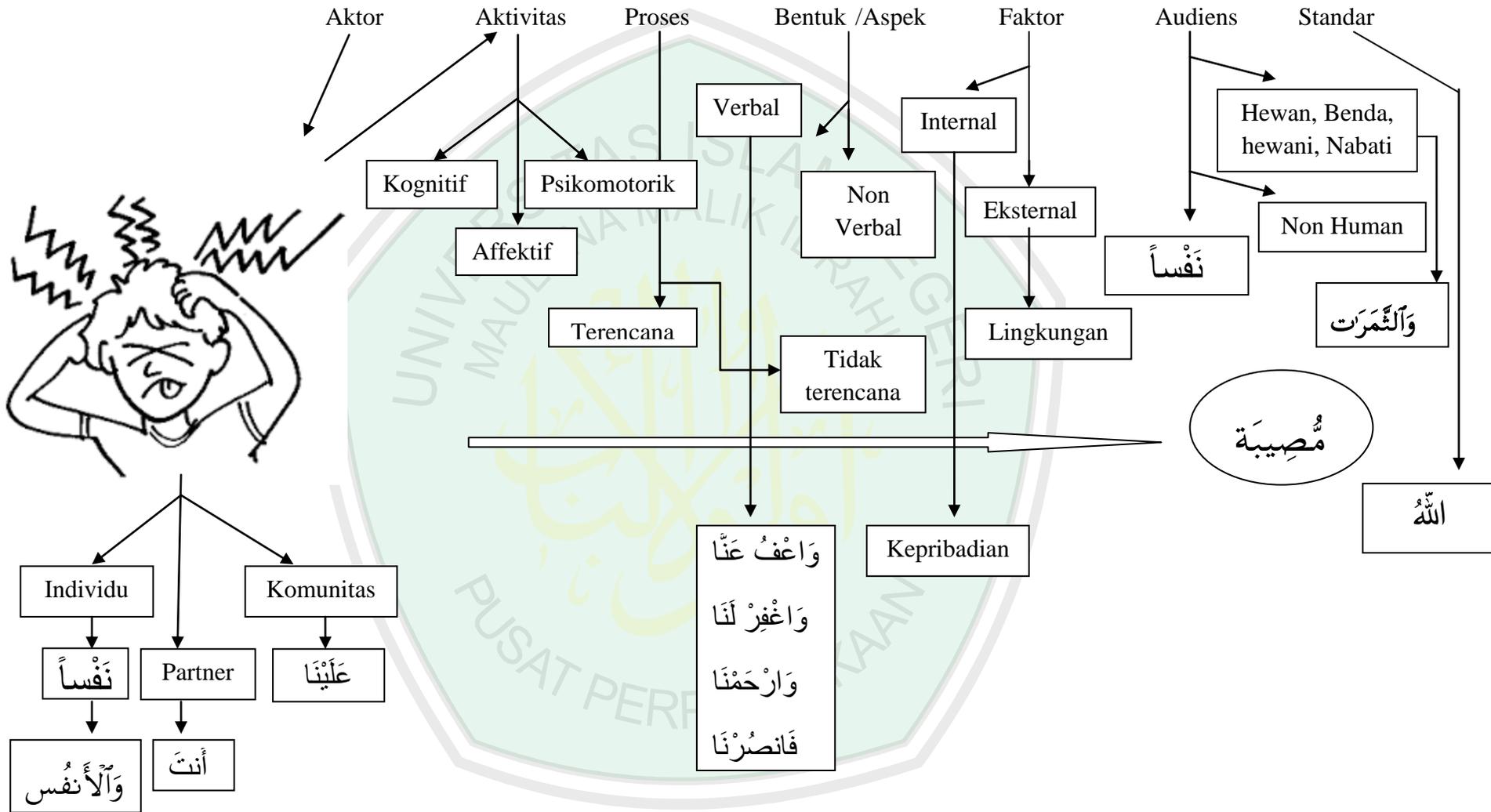
c. Makna Mufrodat dan Komponen

- 1) الله : Tuhanku : Norma
- 2) وَالْأَنْفُسِ : Jiwa : Aktor
- 3) قَالُوا : Mengucapkan : Verbal

- 4) مُصِيبَةٌ : Musibah : Proses
- 5) وَالثَّمَرَاتِ : Buah : Audien
- 6) لِلَّهِ إِنَّا : Milik ALLAH SWT : Norma
- 7) وَدَشَّرَ : Berita gembira : Faktor
- 8) الصَّابِرِينَ : Sabar : Aspek



d. Pola teks psikologi



Gambar 2. 6 Pola Teks Al Qur'an

e. Analisis Komponen

Tabel 2. 3 Analisis Komponen Teks Al Qur'an

NO	KOMPONEN	KATEGORI	DESKRIPTIF
1	Aktor	1. Individu	وَالْأَنْفُسِ
		2. Partner atau small group	
		3. Komunitas	الَّذِينَ , وَلَنْبَلُونَكُمْ
2	Aktifitas	Kognitif	
		Afektif	الصَّابِرِينَ
		Psikomotorik	
3	Proses	Terencana	
		Tidak terencana	مُصِيبَةً
4	Bentuk / aspek	Verbal	قَالُوا
		Non Verbal	الصَّابِرِينَ

5	Faktor	Internal	
		Eksternal	وَنَشِيرِ
6	Audien	Human(1), (2), (3)	
		Non Human	وَالشَّمَرَاتِ

3. Inventaris Teks Islam Tentang Strategi Coping

Tabel 2. 4 Inventaris Teks

7	Tujuan	Langsung					Substansi	Sumber	Jumlah
		Tidak Langsung							
		NO	Komponen	Kategori	Teks	Makna			
8	Standar Norma		Hlmiah, Sosial, Aktor Agama, UU	Individu	نَفْسًا	Seseorang	Individu	1 : 123, 15 :41, 24 : 11, 5:32, 64 : 11, 16 :82, 75 :26, 3 :183, 5 : 106, 7 :94, 15 : 22, 4 :12, 2, 286	13
9	Efek / dampak		(+) Fisik, Psikis						
			(-) Fisik, Psikis		مِّنْ وَنَقْصٍ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ وَالشَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ				
				Partner	أَنْتِ,	Kamu	Komunitas	8:26, 33:53, 22:5, 9:69, 4:24, 2:282, 4:104,	9

						5:106, 3:152	
			رَبَّنَا	Kita	Komunitas	40:83, 2:187, 7:157, 25 :18, 71:25, 4:34, 60:10, 2:91, 7:146, 4:6, 9:92, 2:246, 6:6, 5:13, 3:112	15
		Komunitas	رَبِّكُمْ	Kalian	Komunitas	2:76, 5:13, 51:43, 102:1	4
2	Aktivitas	Verbal	وَاعْفُ عَنِّي	maafkanlah	Individu	21:9, 15:59, 3:156	3
			وَاعْفِرْ	Ampunilah	Individu	2:286, 3:16,	7

			لَنَا			28:16, 66:8, 71:28, 26:86, 23:109, 2:285	
			وَارْحَمْنَا	Rahmatilah	Individu	2:286	1
			فَانصُرْنَا	Tolonglah	Individu	2:250, 2:286, 23:39, 29:30	4
		Non Verbal	سَابِرِينَ الصَّ	Sabar	Non Verbal	2:156, 103 :4	2
3	Proses	Terencana					

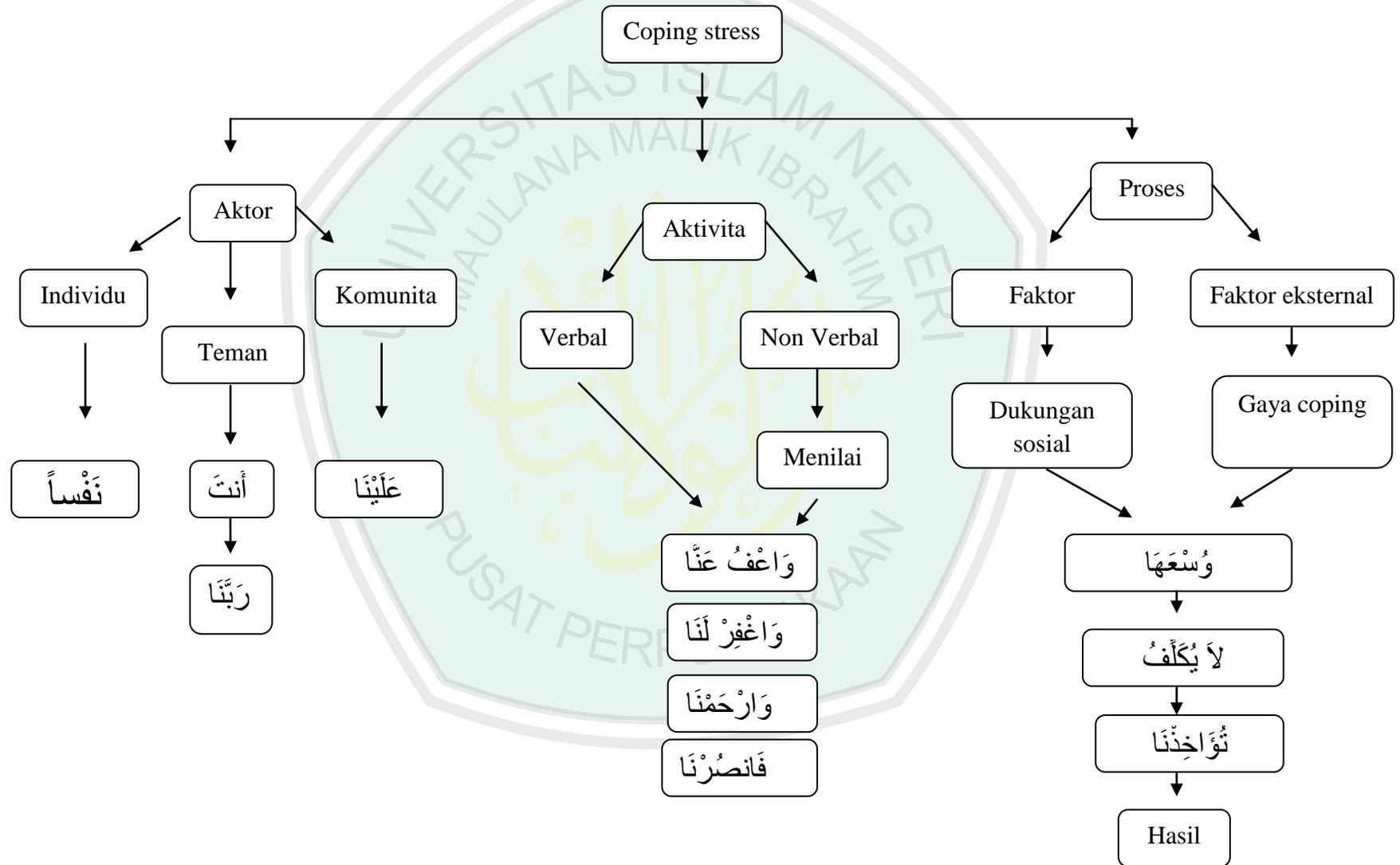
		Tidak Terencana	مُصِيبَةٌ	Musibah	Tidak Rencan	2:155,	1
4	Bentuk/ Aspek	Verbal	قَالُوا	Ampunilah	Individu	2:286, 3:16, 28:16, 66:8, 71:28, 26:86, 23:109, 2:285	8
		Non Verbal	وَاعْفِرْ لَنَا	Ampunilah	Individu	2:286, 3:16, 28:16, 66:8, 71:28, 26:86, 23:109, 2:285	7
5	Faktor	Internal	الْقَوْمِ	Kaum	Komunitas	9:70, 11:89, 46:21, 51:46, 10:98, 34:15,	9

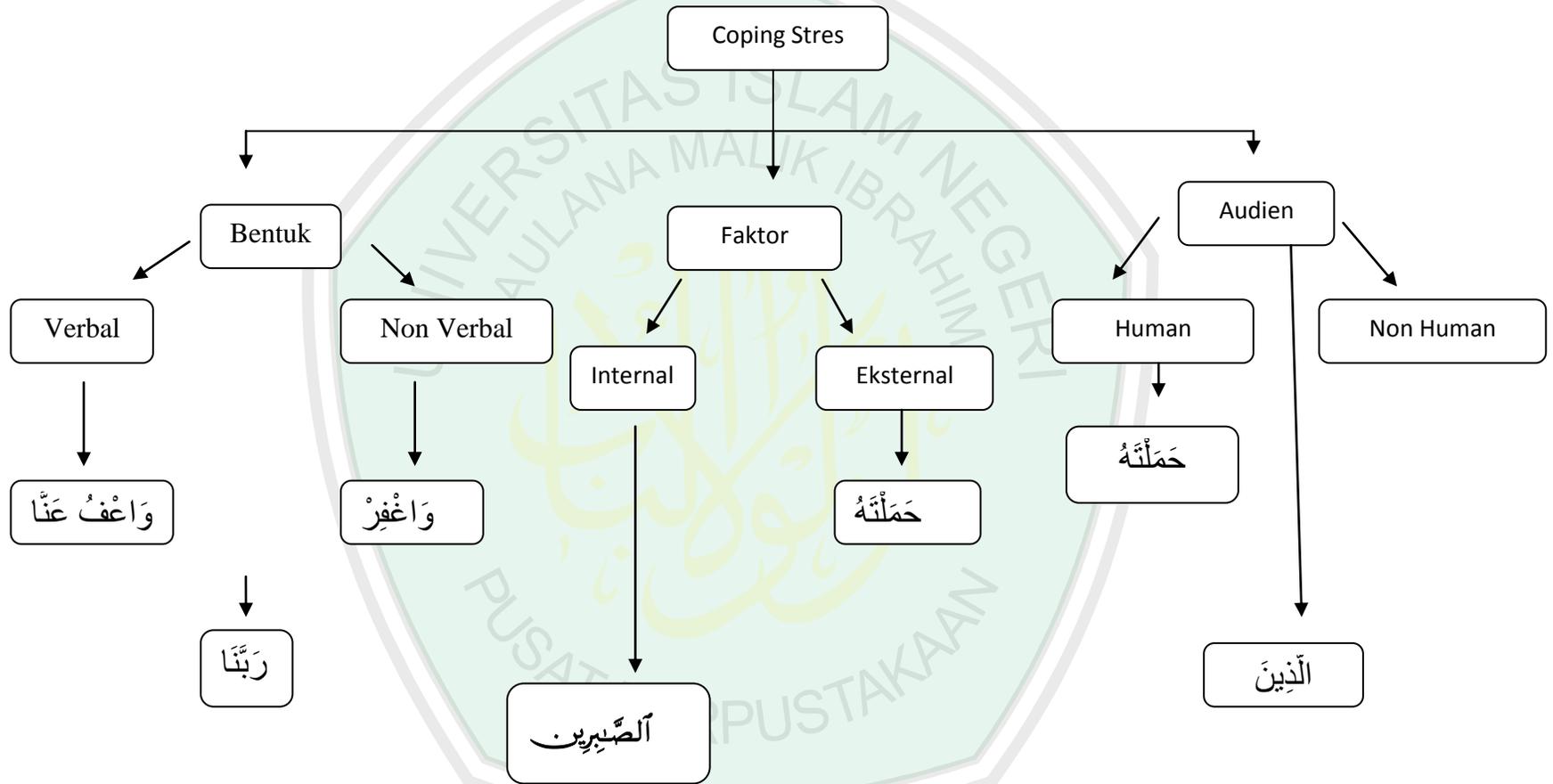
						13:11, 25:38, 9:2, 8:53	
		Eksternal					
6	Audien	Human (1), (2), (3)	حَمَلَتُهُ	Dibebeanka n Kepada Mereka	Komunitas	16:82	1
		Non Human					
		Benda, Hewani, Nabati, Peristiwa	الَّذِينَ	yang	Individu	2:189, 2:200, 108:3, 2:115, 33:35, 113:1, 57:3,8:42, 2:282, 3:195, 2:14,	13

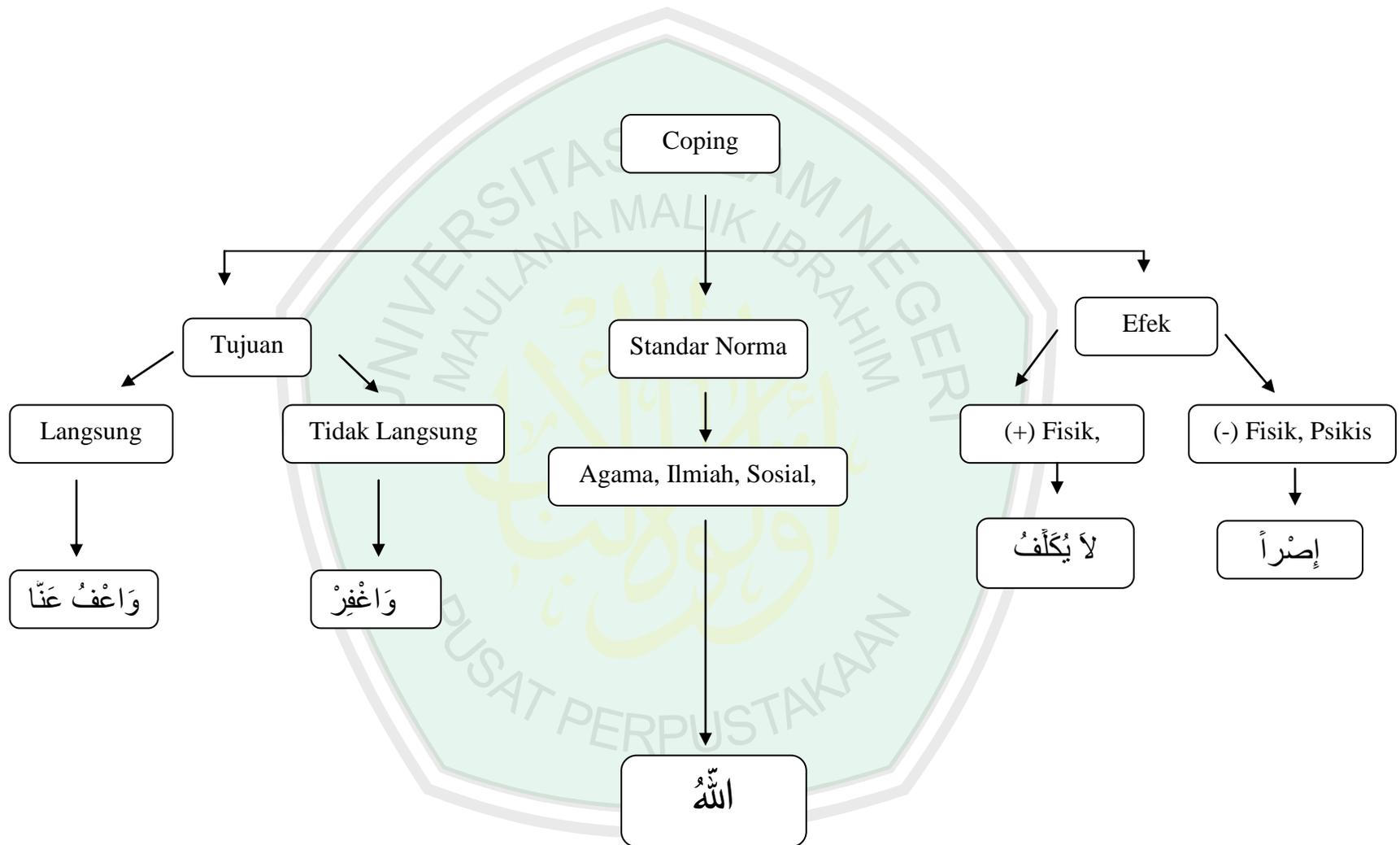
						2:177, 9:60	
7	Tujuan	Langsung					
		Tidak Langsung					
8	Standar Norma	Ilmiah, Sosial, Agama, UU	الله	ALLAH SWT	Individu	2:26, 2:118, 73:20, 6:136, 2:115, 3:103, 4:171, 48:21, 5:18, 3:81, 13:31, 1:2, 60:4	13
			رَبَّنَا	Tuhan Kami	Komunitas	7:89, 42:15, 7:43, 32:12, 20:134, 60:4, 2:158, 7:23, 40:11, 18:14,	12

						2:163, 46:22	
9	Efek / Dampak	(+) Fisik, Psikis	لَا يُكَلِّفُ	Tidak Membebani	Individu	23:62, 2:186	2
			عَلَيْنَا	Baginya	Komunitas	2:118, 13:18, 20:101, 16:76, 12:65, 2:286, 6:152	7
		(-) Fisik, Psikis	إِصْرًا	Beban	Individu	12:65, 29:13, 99:2, 2:200, 20:101, 94:3, 65:7	7

4. Gabungan konsep telaah teks tentang coping stress







Gambar 2.7 Gabungan Konsep Telaah Coping Stres dan Al Qur'an

5. Rumusan Konseptual

a. Umum

Perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana (نفسن) individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan (تُحْمَلْنَا), beban) dengan sumber-sumber daya yang merekagunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stress (حملاتم).

b. Partikular

Perilaku coping yaitu (نفسن) individu akan melakukan tindakan terhadap problem yang sedang dihadapinya dengan cara melawan, menghindar ataupun mencari bantuan terhadap teman maupun komunitas (عَلَيْنَا).

C. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Strategi Coping Stres

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup seseorang dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain (Zohar dan Marshall, 2001, hal 4).

Kecerdasan spiritual yang berkembang dengan baik akan ditandai dengan kemampuan seseorang untuk bersikap fleksibel dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, mampu menghadapi penderitaan dan rasa sakit, mampu mengambil pelajaran yang berharga dari suatu

kegagalan, mampu mewujudkan hidup sesuai dengan visi dan misi, mampu melihat keterkaitan antara berbagai hal, mandiri, serta pada akhirnya membuat seseorang mengerti akan makna hidupnya.

Dari banyaknya permasalahan yang ada, yang terpenting adalah bagaimana seseorang menyesuaikan diri (*coping*) dalam menghadapi dan mengatasi masalah, himpitan dan tekanan yang dapat menimbulkan stres sehingga tidak mengganggu kondisi fisik dan psikis. Konsep *coping* digunakan sebagai istilah yang digunakan dalam menjelaskan relasi antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Dengan begitu, *coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang dan usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi stres.

(Lazarus dan Folkman, 1984, hal150-151), mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.

Kecerdasan spiritual dalam menghadapi problematika dalam dunia pendidikan sangatlah penting, seseorang akan membutuhkan ketenangan dalam menghadapi masalah jika memiliki spiritualitas yang baik. Strategi coping adalah bagaimana setiap individu menanggapi masalah dan kecerdasan spiritual sebagai pengontrol diri agar tetap percaya bahwa setiap problem akan terselesaikan melalui usaha dan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

D. Hipotesis

Ada Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Strategi Coping stres Belajar pada Maha Santri Sunan Ampel Al Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.



