

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman dan teknologi pada saat ini yang begitu pesat membuat banyak masalah kompleks yang terjadi dalam kehidupan manusia. Ada kalanya masalah tersebut berbuntut pada stress. Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002) stress merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stress bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia (Ardani, 2007 ; 37).

Stress dapat ditimbulkan dari sesuatu atau hal-hal yang berada disekitar individu, atau bahkan berasal dari dirinya sendiri. Pada dasarnya penyebab dari timbulnya stressor ada 3 macam. Menurut Lazarus dan Cohen (dalam Frisancho, 1997 ; 3), yakni peristiwa besar dan luar biasa yang bisa memberikan perubahan pada kehidupan individu (seperti bencana alam dan perang), masalah personal dalam individu (seperti perceraian, kematian seseorang atau kehilangan pekerjaan), dan yang terakhir adalah masalah dalam kehidupan sehari-hari yang sering terjadi (seperti masalah antar teman dll)

Pada kenyataannya, seorang individu tidak bisa berlama-lama dalam situasi tersebut. Setiap individu memiliki kemampuan untuk keluar dari keadaan stress yang dialaminya. Ketika seorang individu dihadapkan dalam stressor, maka melalui proses *appraisal* (penilaian) sistem kognitif diri akan segera bereaksi dan memunculkan perilaku-perilaku untuk mengatasi stress maupun mengurangi

ketegangan yang dihadapinya. Dalam hal ini Lazarus (1983) membagi dua tahap penilaian dari stressor potensial, yaitu penilaian utama (*primary appraisal*) merupakan penilaian pribadi, apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki implikasi negatif. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) melibatkan determinasi pribadi, apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai untuk mengatasi potensi ancaman dan bahaya. Menurut teori ini, seseorang baru mengalami stres sebagai reaksi setelah penilaian diberikan. (Purwakania Aliah, 2008 ; 77)

Dan setelah seseorang mengalami reaksi yang disebut stress, secara langsung orang tersebut akan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi berbagai tekanan yang dialaminya. Perilaku-perilaku inilah yang disebut dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara individu untuk mengatasi stress. Setiap individu memiliki cara untuk mengatasi stress yang berbeda-beda. Beberapa orang akan segera memecahkan masalahnya sampai selesai, tetapi ada juga orang yang hanya akan berdiam diri dan tidak melakukan apa-apa serta berharap masalah itu selesai dengan sendirinya. Kedua perilaku tersebut termasuk dalam strategi *coping*.

Coping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Thoits, 1986 ; 417) adalah cara atau usaha yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu. Lazarus dan Folkman juga mengatakan terdapat dua strategi *coping* stress yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan

coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). (Nevid, 2003 ; 144). Kedua perbedaan *coping* tersebut yang membedakan dan mengelompokkan perilaku seseorang dalam mengatasi stresnya.

Dalam pemilihan strategi *coping*, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda karena disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Pergament (1997 ; 101) mengungkapkan beberapa hal atau faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi *coping*. Hal tersebut adalah materi (seperti makanan, uang, kekayaan); fisik (seperti kesehatan, vitalitas); psikologis (seperti kemampuan dalam memecahkan masalah atau problem solving); sosial (seperti hubungan interpersonal, dukungan sosial), dan spiritual (kedekatan dengan Tuhan).

Dalam pembahasan ini akan lebih ditekankan pada faktor yang terakhir yaitu spiritualitas. Kedekatan seseorang dengan Tuhannya dapat dilihat dari tingkat religiusitasnya dalam berbagai hal. Menurut Zohar dan Marshall (2000), kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang mengintegrasikan semua kecerdasan manusia. Dimana kecerdasan spiritual yang dimaksud adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup dan nilai, 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 yang lain. (Zohar, 2000 ; 4). Dengan kecerdasan spiritual ini lah manusia memiliki batasan yang mengarahkan dan membuat hidup lebih bermakna.

Menurut Zohar dan Marshall (2000 ; 12), kecerdasan spiritual adalah pedoman saat seseorang berada dalam masalah yang membuat dirinya terpuruk,

terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan masa lalu seseorang akibat penyakit dan kesedihan. Untuk menghadapi dan mengatasi stress yang dialami oleh individu yang memiliki permasalahan, setiap individu akan memberikan reaksi terhadap hambatan dan tekanan yang dialaminya. Dan strategi *coping* merupakan penyeimbang dalam menghadapi tekanan tersebut. (dalam Lucia, 2004 ; 57)

Menurut pendapat Gafni (dalam Greenberg, 2002 ; 150) kecerdasan spiritual mempunyai keterkaitan kuat dengan strategi *coping*, karena dengan adanya kecerdasan spiritual seorang individu senantiasa akan menemukan jawaban dalam menghadapi suatu permasalahan. Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi, akan bisa memilih strategi *coping* yang sesuai dengan dirinya, baik itu secara *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*.

Dan diperkuat dalam Zohar dan Marshall (2000 ; 5), yang menyebutkan salah satu fungsi dari kecerdasan spiritual adalah memungkinkan manusia menjadi kreatif, mengubah aturan dan situasi. Hal itu menunjukkan bahwa manusia mempunyai potensi untuk mengatasi tekanan yang dihadapi dengan berfikir kreatif.

Dalam Zohar dan Marshall (2000 ; 14) Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi akan memiliki kecenderungan untuk bertanya mengapa, untuk mencari keterkaitan antara segala sesuatu, untuk membawa ke permukaan asumsi-asumsi mengenai makna dibalik atau didalam sesuatu, menjadi lebih suka merenung, sedikit menjangkau diluar diri kita, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, lebih sadar diri, lebih jujur terhadap diri sendiri, dan lebih

pemberani dalam menghadapi setiap permasalahannya. Oleh karena itu untuk mengatasi tekanan masalah akan lebih cenderung berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*).

Setiap individu harus memiliki pengendali didalam dirinya dan perilaku mengatasi masalah yang konstruktif agar terlepas dari konflik emosional yang dapat mengakibatkan perilaku yang tidak terpuji. Untuk mendapatkan pengendali diri yang paling baik adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual yang sudah ada di dalam setiap diri individu, karena kecerdasan spiritual mampu mengendalikan perilaku individu terutama remaja.

Dan faktanya pada saat ini kebanyakan remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik, karena pada fase perkembangannya, remaja masih memiliki pemikiran yang labil dan cenderung tanpa pikir panjang dalam mengambil keputusan. Disinilah kecerdasan spiritual akan mempunyai peranan penting pada remaja dalam setiap pengambilan keputusannya menyelesaikan masalah. Apakah akan menggunakan *problem focused coping* atau *emotion focused coping*.

Dalam penelitian Nur hidayati (2005), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dengan strategi *coping*. Dimana antara hubungan kecerdasan spiritual dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* menunjukkan hubungan positif yang signifikan.

Selanjutnya dalam penelitian Khulaimata zalfa (2009) tentang hubungan religiusitas dengan strategi *coping* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan strategi *coping*. Dimana objek penelitian lebih banyak menggunakan *emotion- focused coping*. Dan lingkungan religius

juga sangat mempengaruhi religiusitas seseorang, misalnya pada pondok pesantren.

Pondok pesantren masa kini telah berkembang pesat mengikuti perkembangan zaman. Diantara dari perkembangan tersebut adalah selain membekali ilmu agama, beberapa pondok pesantren memberikan kebebasan pada santrinya untuk mengembangkan pengetahuannya diluar pesantren baik melalui sekolah, perkuliahan maupun pekerjaan. Perkembangan tersebut juga diterapkan oleh Pondok Pesantren Darul Ulum.

Sejak awal didirikannya Pondok Pesantren Darul Ulum, santri telah dituntut untuk memenuhi komitmennya dalam mendalami ilmu agama yang dilakukan dalam berbagai kegiatan pondok. Seperti kajian yang dilakukan dalam sistem kelas (*Diniyyah*), *bandongan* (seluruh santri mengikuti kajian yang disampaikan kyai), maupun pengajian lainnya. Kegiatan tersebut dilakukan diluar jam sekolah atau jam kuliah santri agar tidak mengganggu aktifitas akademis santri.

Dengan melihat rutinitas yang dijalankan santri mulai dari bangun tidur saat subuh, shalat subuh berjamaah dilanjutkan dengan istighatsah sampai pukul 6 dan kemudian santri berangkat sekolah dengan sistem fullday yaitu sekolah dimulai dari pukul 7 sampai 4 sore. Setelah itu ketika adzan magrib berkumandang santri harus sudah siap berjamaah dan melakukan kegiatan pondok seperti biasanya yaitu pengajian dan kegiatan pondok sampai jam 8. Selain itu santri juga masih memiliki tuntutan untuk menunjang prestasi disekolah dengan belajar sampai larut malam. Stressor bagi santri tersebut dapat muncul dari bagian

manapun, baik dari kegiatan pesantren, kegiatan sekolah, hubungan sosial santri dan lain sebagainya. (Observasi tgl 25 april 2013)

Oleh karena itu, untuk penelitian tentang kecerdasan spiritual ini peneliti mengambil objek salah satu sekolah yang berada pada naungan pondok pesantren. Tepatnya di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang. Sekolah ini dirasa peneliti merupakan tempat yang efektif karena memiliki lingkungan yang mendukung terbentuknya kecerdasan spiritual objek penelitian. Selain itu, karena kegiatan padat antara sekolah dan pondok pesantren yang akan menimbulkan stress.

Peneliti juga mempunyai pertimbangan untuk meneliti siswa–siswi kelas X karena pada masa itu siswa memiliki banyak problem yang kompleks mulai dari penyesuaian diri dilingkungan baru, menjalin hubungan sosial dengan teman baru, maupun penyesuaian dengan kurikulum sekolah yang berbasis fullday dan lain sebagainya. Banyaknya problem tersebut menuntut siswa untuk dapat menentukan strategi *coping* yang tepat ketika dihadapkan dalam sebuah masalah. Dan fakta dilapangan menyebutkan bahwa terdapat kurang lebih 37 siswa yang *boyong* (pindah sekolah) karena kurang bisa beradaptasi dengan lingkungan baru di pondok maupun disekolah. (Miftaf - Guru BK, Wawancara 9 April 2013)

Dari beberapa pertimbangan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang “Peran Kecerdasan Spiritual (SQ) Terhadap *Coping* Stres di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *coping* stres siswa-siswi kelas X SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang?
2. Bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa–siswi kelas X SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang?
3. Apakah ada hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan *coping* stres pada siswa-siswi kelas X SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa tujuan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Untuk mengetahui tingkat *coping* stres siswa-siswi kelas X SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang
2. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan spiritual (SQ) siswa-siswi kelas X SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang
3. Untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan *coping* stres pada siswa-siswi kelas X SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP–T Peterongan Jombang

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan terlaksananya penelitian ini dapat memberikan sumbangan pada bidang ilmu psikologi. Serta dapat menambah wacana tentang

kecerdasan spiritual (SQ) yang dapat dipelajari dan diterapkan dalam dunia pendidikan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi pada lembaga pendidikan, khususnya tempat dilakukannya penelitian supaya para guru bisa membimbing dan memotivasi para siswa agar bisa menggali kecerdasan spiritual yang dimilikinya. Kemudian penelitian ini juga diharapkan bisa bermanfaat pada orang tua, lembaga pendidikan secara umum, kemudian konselor (guru BK), agar bisa membimbing para siswa-siswi atau anak agar bisa mengoptimalkan kecerdasan spiritual yang dimilikinya dalam menghadapi permasalahan.